عالمی شہرت یافتہ مصنف پروفیسر ڈاکٹر "لارنس ای مورہاؤس" کی معروف کتاب

Total Fittness Within 20 Minutes a Week

کا اردو ترجمہ

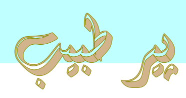
اردو

مکمل صحت کا راز

مصنف ◂ پروفیسر ڈاکٹر لارنس ای مورہاؤس

مترجم ◂ رانا محی الدین





عالمی شہرت یافتہ مصنف پروفیسر ڈاکٹر لارنس ای مورہاؤس کی شہرۂ آفاق کتاب

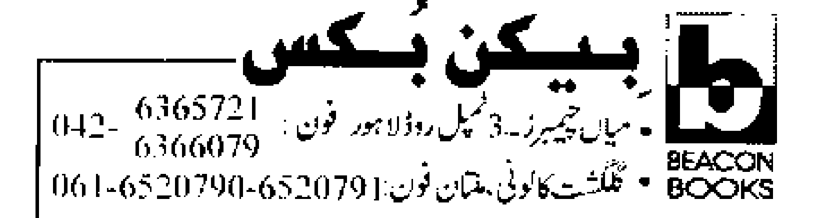
"Total Fittness Within 20 Minutes a Week"

کا اردو ترجمہ

مکمل صحت کا راز

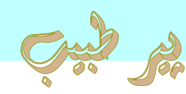
مصنف: پروفیسر ڈاکٹر لارنس ای مورہاؤس

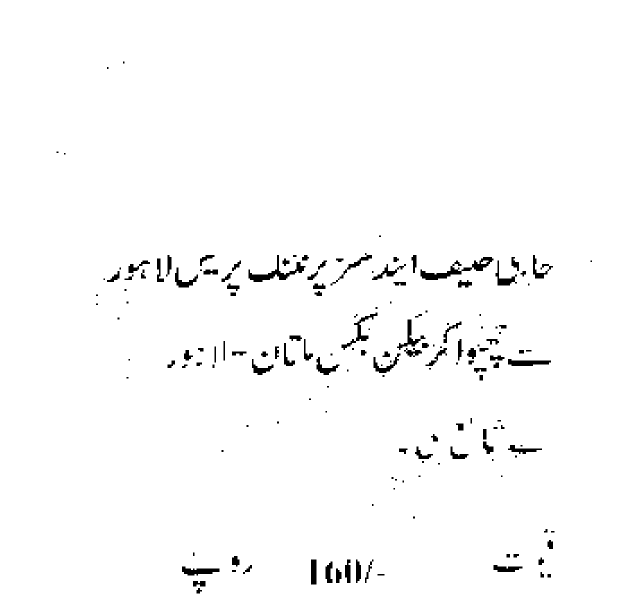
مترجم: رانا محی الدین



E-mail:beacon_books_pakistan@yahoo.com
E-mail:beaconbookspakistan@hotmail.com

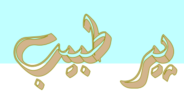






حاجی حنیف اینڈ سنز پرنٹنگ پریس لاہور
سے چھپوا کر علمی بکس ملتان - لاہور
سے شائع کی۔

قیمت 160/- روپے



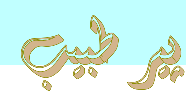
انتساب

عظیم بھائی جان! اور عظیم ترین محسن!

ڈاکٹر محمد ثناء اللہ رانا مرحوم و مغفور کے نام!

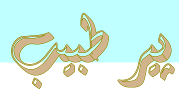
جن کی بے پایاں نوازشات نے

ایک بے وقعت ذرے کو زندگی کی لو بخشی!



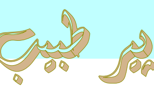
فہرستِ مضامین

نمبر شمار	تفصیل	صفحہ نمبر
1	فٹنس کے متعلق غلط تصورات	13
2	ورزش کے دوران کوئی چیز پینی نہیں چاہیئے..................	13
3	ورزش سے قبل شکر کا استعمال توانائی بڑھاتا ہے.............	14
4	ورزش سے قبل چند اشیاء سے پرہیز کریں....................	14
5	تیراکی سے قبل کچھ نہ کھائیں...........................	14
6	تھکاوٹ سے بچنے کے لئے نمک کی گولی استعمال کریں........	15
7	لحمیات زیادہ کھانے سے طاقت زیادہ ہوتی ہے............	16
8	کسی مقابلے یا تھکاوٹ کی صورت میں معمول سے زیادہ سوئیں..	18
9	کسی جسمانی سرگرمی یا مقابلے سے قبل خوب پسینہ خارج کریں..	19
10	پسینے سے جسم متناسب ہوتا ہے..........................	20
11	ورزش کے بعد فوراً سوئیٹر پہن لیں......................	22
12	کسی مقابلے سے قبل مقاربت مت کریں.................	23
13	ورزش سے عورت کی نسوانیت ختم ہو جاتی ہے...............	23
14	بڑے بڑے نظر آنے والے پٹھے آپ کو طاقتور بناتے ہیں......	24
15	فٹنس - ایک "نعمت"	27
16	بڑھاپے کو کیسے مؤخر کیا جاسکتا ہے......................	28
17	جذباتی طور پر بالکل ٹھنڈے پڑ جانا یا ایک دم پھٹ پڑنا........	29
18	فٹنس حاصل کرنے کا اچھوتا انداز......................	30
19	آپ کی نبض کیا کچھ بتاتی ہے..........................	31



20	آپ کی نبض بھی آپ کے دستخط یا انگلیوں کے نشانات کی طرح کسی دوسرے سے نہیں ملتی	31
21	ہمارا فٹنس پروگرام۔نبض کے کنٹرول میں	32
22	نبض کی بنیاد پر ورزش سے خوشیاں ہی خوشیاں	33
23	فٹنس کیوں ضروری ہے	35
24	ایک ہی طرز کی کوئی ورزش بھی کافی نہیں	36
25	اپنے آپ سے پوچھیئے کہ آپ کون ہیں	38
26	فٹنس اور صحت ایک ہی چیز نہیں	40
27	فٹنس سے چار خوبیوں میں اضافہ	41
28	جسم کو صحیح شکل میں لانے کی تیاری	41
29	آپ کے گذشتہ چار ہفتے اہم ہیں	42
30	اپنے رہن سہن کو کیسے بدلا جائے	44
31	میں اتنا بوڑھا ہوں کہ ورزش کر سکتا ہوں	46
32	مثبت کمک	47
33	ورزش کے بارے میں غیر یقینی کیفیت ترک کریں	48
34	راتوں رات فٹ بنانے والا پروگرام کوئی نہیں	50
35	آپ کس سے مقابلے کی تیاری [illegible]	51
36	اپنی ضرورت کے مطابق ورزش کریں	53
37	ورزش کرنے یا نہ کرنے سے کیا فرق پڑتا ہے	56
38	ورزش دل کے لئے کیوں مفید ہے	57
39	ماہرین قلب خود کیوں ورزش کرتے ہیں	61
40	ورزش اور طوالت عمر	63
41	معیارِ زندگی	64





42	ورزش اور جنسی صلاحیت	65
43	اپنے آپ کو ہلکان پریشان کئے بغیر مستقلاً وزن کیسے کم کیا جائے	68
44	موٹاپے کی روک تھام	69
45	جو کچھ وزن کی مشین نہیں بتاتی	71
46	فٹنس کا جدید معیار	73
47	فاقہ کشی کے بھیانک نتائج	76
48	متوازن خوراک کا انتخاب	78
49	کھانے کے بارے میں عادت سے کیسے جان چھڑائی جائے	82
50	پتلے ہونے سے قبل موٹے تو ہوں	84
51	پہلے اپنے لئے ایک مستقل وزن چن لیں	86
52	ایک پاؤنڈ فی ہفتہ وزن میں کمی	90
53	چربی کا تبادلہ صحت مند رگ وریشے سے کریں	93
54	رفتارِ قلب کی بنیاد پر ورزش کا نظریہ	96
55	سابقہ پروگراموں کی خامیاں اور نقائص	97
56	نبض کی رفتار کا پہلا تجربہ	100
57	نبض - ایک اہم دریافت	101
58	خلابازوں کا پروگرام اور آپ	103
59	آپ کی نبض کے بارے میں ساری معلومات	106
60	نبض آپ کی فٹنس کے بارے میں کیا بتاتی ہے	108
61	ورزش سے دل کی دھڑکن کیوں کم ہو جاتی ہے	111
62	بحالت آرام نبض کی دھڑکن کیسے کم کی جا سکتی ہے	114
63	آپ کی نبض کا ٹیسٹ	116
64	آپ اپنی نبض کی دھڑکن کیسے گن سکتے ہیں	118
65	اصل ٹیسٹ	120



66 کم از کم فٹنس کیسے پائیں 127

67 کم از کم فٹنس کے لئے پانچ کام 130

68 جسمانی حرکت اور حرارے 131

69 جم سے بغیر بھی حاصل ہو جانے والے فوائد 134

70 فٹ بننے کے مواقع تلاش کریں 137

71 ہفتے میں صرف تیس منٹ کی ورزش سے فٹنس کا خزانہ 140

72 آپ کے پٹھوں کو مضبوط بنانے والا پروگرام 141

73 ورزش کس وقت کی جائے 143

74 اعادہ 144

75 احتیاطی تدابیر 146

76 اوورلوڈ 150

77 اوورلوڈ کے طریقے 152

78 نبض کی تربیتی رفتار 153

79 فٹنس کا تین مختصر مرحلوں میں مکمل حصول 156

80 پہلا مرحلہ 157

81 دوسرا مرحلہ 166

82 تیسرا مرحلہ 171

83 خلاصہ 175

84 فٹنس کی دیکھ بھال 176

85 اختتامیہ 178

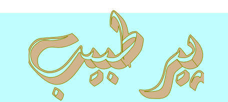
86 خاص مسائل 178

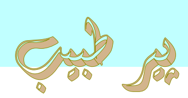
87 کارکردگی 183

88 خاصیت 185

89 مختلف کھیلوں کے لئے خصوصی تربیت 187

90 رہنما اصول 191





پیش لفظ

کیا آپ جانتے ہیں کہ اگر کوئی شخص ایک ماہ تک بالکل کچھ نہ کرے تو اس کی 80% جسمانی صلاحیتیں منفی طور پر متاثر ہو سکتی ہیں؟ اور مکمل طور پر فٹ رہنے کے لیے ٹارزن جیسا غیر معمولی اور دیو مالائی جسم قطعی غیر ضروری ہے۔ تو پھر مکمل فٹ ہونے سے سائنسی طور پر کیا مراد ہے؟ اس کا منطقی جواب یہ ہے کہ مکمل فٹنس اس اہلیت کا نام ہے جس کی بدولت آپ اپنی روزمرہ کی مصروفیات مثلاً کام کرنا، اٹھنا بیٹھنا، چلنا پھرنا، کھانا پینا اور سونا وغیرہ سے باآسانی اور اچھی طرح عہدہ برآ ہو سکیں۔ اس کا مطمح نظر آپ کو زندگی سے پوری طرح لطف اندوز ہونے کے قابل بنانا ہے کیونکہ زندگی ان گنت مسائل کے باعث پہلے ہی کیا کم بے کیف ہوتی ہے کہ اسے کٹھن، طویل اور تھکا دینے والی ورزش سے مزید بے مزہ بنا لیا جائے۔ فٹنس اس طرح کی ورزش سے قطعاً حاصل نہیں ہو سکتی۔ بلکہ اس کے لیے کسی ایسے سہل طریقے کی ضرورت ہے جو طبعیت پر گراں نہ گزرے اور مطلوبہ نتائج بھی بلاتردد حاصل کیے جا سکیں۔

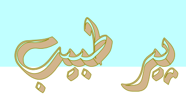
زیر مطالعہ کتاب آپ کے لیے مکمل فٹنس حاصل کرنے کا ایسا ہی آسان ترین راستہ تجویز کرتی ہے۔ جس میں آپ کو روزانہ گھنٹوں نہیں بلکہ <u>ہفتے میں صرف 30 منٹ</u> بالکل ہلکی سی ورزش کرنی پڑے گی۔ جتنا وقت آپ پورے ہفتے کے دوران ٹوتھ پیسٹ کرنے میں صرف کرتے ہیں یعنی 15 منٹ، اس سے دوگنے وقت میں آپ مکمل فٹنس حاصل کرنے میں کامیاب ہو سکتے ہیں اس پر مزید خوبی یہ کہ آپ کا نہ پسینے کا بھی ایک قطرہ بہے اور نہ ہی آپ کو تھکاوٹ ہو۔

ہمارے پروگرام میں آپ کو کسی قسم کی خوراک یا مشروبات سے پرہیز کرنے کی بھی حاجت نہ ہوگی کیونکہ ایسی پابندیاں جن سے جسم کو خوراک کی نارواکمی کا شکار ہونا پڑے غیر فطری ہیں، جس سے فائدے کی بجائے الٹا نقصان ہو سکتا ہے۔ ہاں البتہ اگر آپ وزن کم کرنا چاہتے ہیں تو اس کے لیے آپ کو صحیح خوراک کے متعلق آئندہ صفحات میں بتایا جائے

گا۔اس کے علاوہ ہمارے پروگرام میں آپ کو لگے بندھے فاصلے اور دورانیے کے لیے بھاگنے اور سخت قواعد وضوابط کے مطابق وزن اٹھانے کی ضرورت پیش نہیں آئے گی اور شاید یہ امر آپ کے لیے بے انتہا دلچسپی کا حامل ہو کہ آپ کا ایک پیسہ بھی خرچ نہیں ہوگا کیونکہ نہ تو اس میں کسی قسم کی دوائیوں کا استعمال ہے اور نہ ہی کوئی خاص قسم کا لباس درکار ہے۔بس آپ کا اپنا عام لباس کافی ہے۔اس کے علاوہ کسی قسم کی مشینوں، آلات وسیع وعریض جگہ یا لا محدود وقت کے لیے سرگرداں ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔فقط ایک ایسی عام گھڑی جس میں سیکنڈ کی سوئی ہواس کا بندوبست کرنا ہوگا تا کہ آپ ہمارے اس جدید اور اچھوتے فٹنس پروگرام پر عمل پیرا ہو سکیں۔

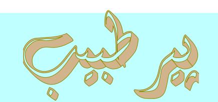
آپ 30 منٹ فی ہفتہ کے حساب سے کل 12 گھنٹے کے تین مرحلے دار کورس مکمل کرنے کے بعد ہر لحاظ سے شاندار جسم کے مالک بن جائیں گے۔آپ اپنے آپ کو پہلے کی نسبت نہ صرف جوان محسوس کریں گے بلکہ نظر بھی آئیں گے۔آپ کی ٹانگیں مضبوط، رانیں اور کمر سڈول ہو جائیں گی اور ساتھ ہی ساتھ آپ فالتو چربی کے کئی پاؤنڈ وزن سے مستقل چھٹکارا پانے میں کامیاب ہو جائیں گے۔اسی اثنا میں آپ کے پٹھوں میں نئی روح دوڑنے لگے گی اور دل وپھیپھڑوں کی قوتِ برداشت میں اضافہ، ہڈیاں پہلے کے مقابلے میں زیادہ ٹھوس اور دوران خون میں حیات بخش اور حوصلہ افزا تبدیلی کا احساس موجزن ہو جائے گا۔

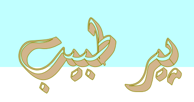
مذکورہ بالا پروگرام کے لیے عمر صنف یا جسمانی حالت کی کوئی قید نہیں، ماسوائے ایسے خواتین وحضرات کے جنہیں ان کے معالج نے ہر قسم کی ورزش سے منع کیا ہو۔ایک حیرت انگیز مشاہدہ ہے کہ جسم جس قدر بے ڈھب اور غیر متناسب ہو، نتائج اتنے ہی ڈرامائی ہوں گے۔اور مجموعی طور پر یہ خیال کس قدر طمانیت بہم پہنچاتا ہے کہ آپ کس بھی قسم کی ہنگامی صورتحال سے نبٹنے کے لیے مکمل طور پر تیار ہیں۔مثلاً بارش میں ٹائر بدلنا پڑے تو بغیر سانس پھولے آپ یہ کام کر گزریں یا جب بھی ضرورت پڑے تو آپ ٹینس کے اضافی سیٹ بخیر وخوبی کھیل لیں اور اگر کبھی رات گئے دیر تک جاگنا پڑے تو کوئی مسئلہ نہ ہو اور سب سے بڑھ کر یہ کہ آپ پہلے کی نسبت زیادہ کامیاب شوہر ثابت ہوں تو پھر زندگی میں افسردہ



اور مایوس ہونے کی کوئی گنجائش باقی نہیں رہتی بلکہ ہر طرف خوشیوں اور کامرانیوں کے سدا بہار پھول مسکراتے اور مہکتے محسوس ہوں گے۔

یہاں ایک بات پھر واضح کرتا چلوں کہ کڑی، شدید ضابطوں میں جکڑی ہوئی، بے لچک اور سزا کی حد تک سخت ورزش کا کوئی فائدہ نہیں بلکہ تجربات نے اسے فضول اور غیر مفید ثابت کیا ہے۔ آئیں آپ کو ہلکے پھلکے انداز میں مکمل طور پر فٹ بننے کے راز سے آشکار کریں!!!



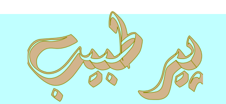


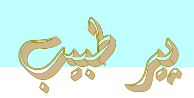
مصنف کے بارے میں

لارنس ای مورہاؤس پی، ایچ، ڈی

کیلیفورنیا یونیورسٹی لاس اینجلیز، ریاستہائے متحدہ امریکہ میں ایکسر سائز فزیالوجی کے پروفیسر اور ہیومن پرفورمنس لیبارٹری کے بانی اور ڈائریکٹر ہیں۔

وہ انسائیکلوپیڈیا برٹینیکا ''دی انسائیکلوپیڈیا امیریکانا'' دی انسائیکلوپیڈیا آف سپورٹس میڈیسن اور انسائیکلوپیڈیا آف فزیکل ایجوکیشن میں ورزش اور جسمانی اصلاح و تعمیر پر لکھے گئے شعبوں کے مصنف ہیں اور ان کی کتاب ''فزیالوجی آف ایکسر سائز'' دنیا بھر کی یونیورسٹیوں اور کالجوں میں نصابی درجہ رکھتی ہے۔ ان کے بے پایاں تجربے اور عمیق بصیرت کی بنا پر ہی امریکہ کے خلائی ادارے NASA نے خلابازوں کی صحت اور فٹنس جیسے انتہائی پیچیدہ اور حساس معاملے میں ان سے رہنمائی حاصل کی جس کے نتیجے میں اپالو سمیت دیگر مشن کامیاب ہوئے۔ کیونکہ خلا میں مسلسل کئی ہفتوں تک فٹنس کا بحال رکھنا زمین کے مقابلے میں کئی گنا زیادہ مشکل اور خطرناک تھا۔ اور یہ کام شاید مصنف سے بہتر اور کوئی نہ کرسکتا۔





پہلا باب

فٹنس کے متعلق غلط تصورات

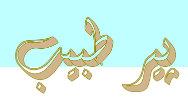
سب سے پہلے ایسے غلط تصورات سے چھٹکارا حاصل کریں جو خواہ مخواہ لوگوں کے ذہنوں پر چھائے ہوئے ہیں۔ اگر اپنے جسم کو سڈول اور متناسب بنانا چاہتے ہیں تو آپ کو صحیح اور سائنسی بنیادوں پر رہنمائی کی ضرورت ہے نہ کہ بڑی بوڑھیوں اور من گھڑت تخیلات کے حوالے سے پھیلی ہوئی بے سروپا کہانیوں کی جنہیں لوگ صدیوں سے اپنے ورزش کے طور طریقوں پر مسلط کئے ہوئے ہیں۔ جب آپ کو پتہ چلے گا کہ نام نہاد رہنما اصول کس قدر بودے اور فضول ہیں تو اندازہ ہو جائیگا کہ دراصل ورزش کتنی آسان اور پر لطف ہے۔ آنے والے صفحوں میں ایسے ہی واہموں کی اصلیت کھول کر بیان کی جائے گی۔

ورزش کے دوران کوئی چیز پینی نہیں چاہیے

اس سے غلط شاید اور کوئی بات نہ ہو۔ جبکہ پانی پینے کیے لیے تو پیاس کا بھی انتظار نہیں کرنا چاہیے۔ اگر آپ کو محسوس ہو کہ جسم میں پانی کی کمی ہوتی جارہی ہے تو فوراً اسے پورا کریں۔ اگر علی الصبح جو پہلا کام آپ کریں وہ ورزش ہو تو پانی کا ایک گلاس پینا نہ بھولیں۔

جسم کے خلیے توانائی کے حصول اور فاسد مادوں کے اخراج کے لیے دوران خون پر انحصار کرتے ہیں جب آپ کے جسم میں پانی کم ہو جائے تو وہ مائع جو خلیوں کو تروتازہ رکھتا ہے کم ہو جاتا ہے نتیجتاً جب تک یہ مائع پھر سے بحال نہیں ہو جاتا، خلیے اپنا کام کر ہی نہیں سکتے۔ لہٰذا آپ کے پٹھے بھی مطلوبہ کارکردگی سے محروم ہو جاتے ہیں اور دل پر دباؤ بڑھ جاتا ہے۔ جس مائع کے ضیاع کا اوپر ذکر ہوا ہے وہ خون کے مائع کا ایک حصہ ہوتا ہے۔ تو اس کا





مطلب یہ ہوا کہ اب دل کو وہ کمی پوری کرنے کے لیے اتنا ہی زیادہ کام کرنا پڑیگا تا کہ دوران خون رواں رہ سکے۔ ظاہر ہے یہ تمام کسی صورت بھی مفید نہیں۔ اوراس سے بچنا چاہیے۔

ورزش سے قبل شکر کا استعمال توانائی بڑھاتا ہے

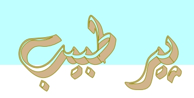
کسی مقابلے یا ورزش سے پہلے شکر کا استعمال فائدے کی بجائے الٹا نقصان پہنچا سکتا ہے۔ حتیٰ کہ شہد اور آب لیموں جیسی فائدہ منداشیا بھی ایسی ہی ثابت ہوتی ہیں۔ تجربات شاہد ہیں کہ میٹھی چیزوں سے انسولین پر ایسا ردِعمل وجود میں آتا ہے کہ جس سے شکر پٹھوں کو ملنے کی بجائے جگر میں جا کر جمع ہو جاتی ہے۔ جس سے پٹھے وہ کارکردگی دکھانے کے قابل ہی نہیں رہتے جس کی ان سے توقع ہوتی ہے۔ ہاں البتہ ایک صورت ایسی ضرور ہے جبکہ آپ کو شکر کی واقعی ضرورت ہوتی ہے کیونکہ اس کی کمی ہو چکی ہوتی ہے اور وہ ہے گھنٹے ڈیڑھ گھنٹے کی مسلسل ورزش جیسے کہ میراتھن دوڑ (26 کلومیٹر) یا گالف اور ٹینس میچ۔ ورنہ زائد شکر کبھی بھی زائد توانائی کا باعث نہیں بنتی۔

ورزش سے قبل چند اشیاء سے پرہیز کریں

انسانی جسم کی کارکردگی جانچنے والی لیبارٹریوں میں بے شمار تجربوں سے ظاہر ہوا ہے کہ کسی قسم کی خوراک سے آپ کی کارکردگی یا بہتری کے احساس میں بال برابر فرق بھی نہیں پڑتا۔ ہم نے اس موضوع پر دستیاب تمام لٹریچر کھنگال ڈالا ہے اور تمام نہاد ممنوعہ خوراک مثلاً ثقیل۔ گیس پیدا کرنے والی چٹ پٹے مصالحوں والی غرض ہر قسم کی خوراک اتھلیٹوں کو کھلائی لیکن نہ تو لیبارٹری اور نہ ہی کھیل کے میدان میں ان کی کارکردگی پر کوئی خاطر خواہ اثر ہوا اور نہ ہی ان ممنوعہ اشیاء کے استعمال سے کوئی بیمار پڑا۔

تیراکی سے قبل کچھ نہ کھائیں

ہمیں آج تک معلوم نہیں ہو سکا کہ یہ بات کیسے پھیلی ہے کیونکہ نہ ہی سائنس اور نہ ہی روایتوں میں کہیں اسکا سراغ ملتا ہے۔ اس سلسلے میں دلیل یہ جاتی ہے کہ اگر تیرنے



سے پہلے کوئی چیز کھائی جائے تو تشنج یا اکڑاؤ کا دورہ پڑنے سے ڈوبنے کا اندیشہ ہوتا ہے جبکہ حقیقت میں ایسا شاید دل کا دورہ پڑنے سے ہوتا ہو۔

مذکورہ بالا واہمے کی سائنسی توضیح یوں گھڑی گئی ہے کہ تیرنے سے پہلے کچھ کھالیا جائے تو سارا خون آنتوں کی جانب جانا شروع ہو جاتا ہے اور پٹھوں کو خون کی قلت ہو جاتی ہے اور ردعمل کے طور پر دل زیر دباؤ ہو جاتا ہے جبکہ حقیقت یہ ہے کہ جب بھی ورزش شروع کی جائے خون کا رخ آنتوں کی جانب بند ہو کر پٹھوں کو بافراط مہیا ہونے لگتا ہے لہذا کسی بھی قسم کے تشنج کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔ بلکہ میں ایک ایسے عالمی شہرت یافتہ ایتھلیٹ کو جانتا ہوں جس نے اولمپک مقابلے سے قبل ایک برگر چار کینڈی بار کھائیں اور ساتھ ایک کوک پیا معاً بعد اس نے دوڑ میں اپنا اولمپک ریکارڈ توڑ دیا۔

لیکن اس کا مطلب ہرگز یہ نہیں کہ تیرنے سے پہلے آپ کو ڈٹ کر کھانا چاہیے کیونکہ کھانے کے بعد کوئی بھی وقت طلب ورزش کرنے سے آپ کو متلی تو ہو سکتی ہے اس سے زیادہ کچھ نہیں۔ ہاں البتہ آپ کسی بھی تیراکی کے گرم تالاب میں خوب جی بھر کر چہل قدمی سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔ جبکہ تیراکی سے قبل کچھ ہلکا پھلکا کھا لینے میں کوئی حرج نہیں۔

تھکاوٹ سے بچنے کے لیے نمک کی گولی استعمال کریں

ہرگز ہرگز نہیں نمک کی گولی کھانا، نہ کھانے سے کہیں نامناسب ہے۔ یہ درست ہے کہ زبردست پسینہ آنے سے پٹھوں میں اکڑاؤ کی کیفیت پیدا ہو سکتی ہے۔ جس کو رفع کرنے میں نمک مفید ہے۔ لیکن نمک کی گولی ایک ٹھوس چیز ہے جو معدے کی اندرونی جھلی پر بیٹھ کر متلی اور قے کا باعث بن سکتی ہے۔

اگر آپ کو یہ اندیشہ ہو کہ کسی ورزش یا مقابلے کے دوران بہت پسینہ آئے گا تو اس سے پیشتر آپ کھانے کے ساتھ ذرا زیادہ نمک استعمال کر سکتے ہیں۔ مقابلے کے دوران آپ پانی میں نمک ملا کر پی سکتے ہیں یا کوئی پھل نمک پاشی کر کے کھا سکتے ہیں۔ بلکہ کسی بھی جسمانی کام کے بعد ایک حد تک نمک کا استعمال مفید ثابت ہوتا ہے لیکن اسکی زیادتی سے بچیں۔ بس اتنا ہی نمک جسم کو دیں جتنا پسینہ آنے سے خارج ہو گیا ہو۔ جسم نمک کا ذخیرہ نہیں کر سکتا لہذا

اس کی زیادتی تشنج یا اکڑاؤ اور پٹھوں کی کمزوری پیدا کرسکتی ہے جس سے بچنے کے لیے آپ نمک لے رہے ہوتے ہیں۔ اس میں ہوتا یوں ہے کہ نمک کی فالتو مقدار کو پتلا کر کے جسم سے خارج کرنے کے لیے خلیوں سے پانی نکل نکل کر نظام ہضم کے ذریعے خون میں شامل ہونا شروع ہو جاتا ہے اور خود خلیوں میں مائعات کی کمی واقع ہو جاتی ہے اور وہ خشک ہو کر تشنج کی کیفیت پیدا کر دیتے ہیں۔ یہ بات تو آپ کے مشاہدے میں بھی آئی ہوگی کہ گوشت کو سکھانے کے لیے نمک کے محلول میں ڈبوتے ہیں جس سے وہ جلد خشک ہو جاتا ہے۔

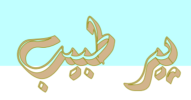
لحمیات (پروٹین) زیادہ کھانے سے طاقت زیادہ ہوتی ہے

بہت سے ایتھلیٹ بھی یہی سمجھتے ہیں۔ اس خیال کو مزید تقویت مقوی ادویات بیچنے والے ہیلز مین دیتے ہیں۔ حالانکہ درحقیقت زیادہ لحمیات کھانا، پیسے کے ضیاع کے سوا کچھ بھی نہیں۔

انسانی جسم میں بے تحاشا ذخائر ہوتے ہیں اس کے ساتھ ساتھ جسم میں حالات کے مطابق اپنے آپ کو ڈھالنے کی صلاحیت بھی حیرت انگیز حد تک ہوتی ہے۔ یہ خیال کہ آپ کو کارکردگی برقرار رکھنے کے لیے مخصوص خوراک مخصوص مقدار میں روزانہ درکار ہوتی ہے، بالکل بے بنیاد ہے۔

میں نے ایک دفعہ کام کرنے کی صلاحیت پر فاقہ کشی کے اثرات کا تجربہ کیا۔ اور اپنے تین ساتھیوں کے ہمراہ چار دن اور چار رات کا فاقہ کیا۔ اس اثنا میں ہم نے پانی کے سوا اور کوئی چیز نہیں لی۔ حتیٰ کے چیونگ گم بھی نہیں۔ اس دوران میں بلا ناغہ کلاس میں جاتا جہاں تین پیریڈ جسمانی ورزش کے بھی ہوتے تھے۔ یہاں تک کہ میں پہلوانی ٹیم کے ساتھ کثرت بھی کراتا۔ میں یہ جان کر حیران رہ گیا کہ تین دن کے فاقے کے باوجود میں اپنے آپ کو اس قدر بھوکا محسوس نہیں کرتا تھا۔ ہاں مجھے اس وقت کھانے کی شدید خواہش ہوتی جب میں کسی بیکری یا برگر کے سٹال کے پاس سے گزرتا۔

کئی سال بعد ہارورڈ فیٹیگ لیبارٹری میں ایک اور تجربہ کا اتفاق ہوا۔ جس میں ایک ماہ تک ہم نے لحمیات سے بالکل اجتناب کیا۔ مہینہ ہونے کے قریب صرف اتنا فرق

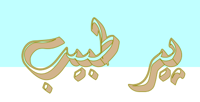


پڑا کہ خون میں وٹامن بی کمپلیکس کی تھوڑی سی کمی واقع ہوئی۔ میں یہاں جلدی سے یہ بتاتا چلوں کہ اپنی تجرباتی کوششوں میں فاقہ کشی کے ذریعے وزن کم کرنے کا کبھی نہیں سوچا۔

کچھ ماہرین فزیالوجی (جسم انسانی کے تمام افعال کا علم) مرکز گریز قوتوں کے جسم پر اثرات کے ذریعے پتہ نہیں کیا جاننا چاہتے ہیں ماسوائے اپنے آپ کو سزا دینے کے انکے ہاتھ کچھ نہیں آتا۔ اس دوران وہ جسم کو برف کیطرح جما کر ایک ایسا تجربہ کرتے ہیں جس کا لازمی نتیجہ غشی کی صورت میں نکلنا ہوتا ہے جس کے متعلق وہ پہلے ہی جانتے ہوتے ہیں۔ بہر حال یہ انکا اپنا معاملہ ہے۔ لیکن وہ یہ سب کچھ معاوضے کے لیے نہیں کرتے۔ ایک اوسط درجے کے آدمی کا کوئی کام نہیں کہ وہ اپنے آپ کو بھوکا مار کر وزن کم کرے۔ جب وہ ایسا کرتا ہے تو پھر خمیازہ بھی بھگتنا ہے۔ اس قسم کے تجربات نے ایک چیز بہر کیف ثابت کی ہے کہ انسانی جسم میں لحمیات اور چربی کے اتنے عظیم ذخائر محفوظ ہوتے ہیں کہ اسے باہر سے مقوی ادویات کو قطعاً کوئی ضرورت نہیں ہوتی۔ اپنے آپ کو لمبے عرصے تک فاقہ کشی کی نذر کرنے کے جو سنگین نتائج ہو سکتے ہیں وہ میں نے اپنے اوپر دیکھ لیے کہ میں ایک کتے کی طرح بیمار پڑ گیا۔ ایک ماہ تک میری آنتوں نے ٹھیک سے کام نہیں کیا اور میں بلا وجہ بہت نقاہت کا شکار ہو گیا۔

جب ہم ایک متحرک زندگی گزار رہے ہوں تو ہمارا جسم ایندھن کے طور پر چربی اور نشاستے کے ذخائر کو استعمال میں لاتا ہے۔ ایک ایسی متوازن خوراک جس میں حیوانی اور نباتاتی لحمیات شامل ہوں، لحمیات کی اتنی خاطر خواہ مقدار مہیا کر دیتی ہے کہ بدن کی ضروریات اچھی طرح پوری ہونے کے بعد ذخیرہ بھی ہو سکیں۔ یاد رکھیں <u>غیر معمولی کارکردگی کے لیے غیر معمولی خوراک کی کوئی ضرورت نہیں</u>۔ ہم نے ایتھلیٹوں کو جیلاٹن پاؤڈر (ایک بالکل بے اثر چیز) کے کیپسول یہ کہہ کر استعمال کروائے کہ وہ جادو اثر لحمیات کی اعلیٰ قسم سے بھرپور ہیں۔ ابتدائی نتائج نے ظاہر کیا کہ ان کی کارکردگی میں کافی بہتری آئی۔ جس سے یہ ثابت ہوا کہ آپ کسی چیز کو کچھ بھی بنا کر کھلا دیں تو مثبت اثر ملے گا۔ لیکن گہری تحقیق نے یہ بتایا کہ ایسا صرف نفسیاتی طور پر ہوتا ہے، عملاً نہیں۔

آج کا متوازن خوراک کا نظریہ جس پر ہم بعد میں سیر حاصل بحث کریں گے، پیدا ہی ایک ایسی خوراک کی جستجو سے ہوا تھا جو اکسیر کا درجہ رکھے۔ دراصل آپ کو ہر قسم کی



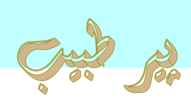
خوراک چاہیے۔ کسی بھی طرح کی خوراک سے گریز اتنا ہی غلط ہے، جتنا مقوی ادویات کا غیر ضروری استعمال۔

کسی مقابلے یا تھکاوٹ کی صورت میں معمول سے زیادہ سوئیں

نیند کا نہ تو ذخیرہ کیا جا سکتا ہے اور نہ ہی اس پر مکمل دسترس حاصل کی جا سکتی ہے۔ آپ بارہ گھنٹے سو کر بھی آٹھ گھنٹے سونے کی نسبت بہتر محسوس نہیں کریں گے۔ آٹھ یا نو گھنٹے سے زیادہ بستر پر دراز رہنے کی صورت میں آپ کو توانائی ملنا بند ہو جاتی ہے۔ بعض لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ اگر کچھ روز وہ کم سو سکیں تو بعد میں 12 گھنٹے روزانہ کی نیند سے کسر پوری ہو جائے گی۔ یہ بات صحیح نہیں۔ بلکہ عملاً یہ ہوتا ہے کہ دو آٹھ گھنٹے کی نیند سے بھی بہتر نتائج حاصل کر سکتے ہیں۔ البتہ جسم میں ٹوٹ پھوٹ کی تعمیر کے لیے 9 گھنٹے سے زائد کی نیند اگر تھوڑی بہت مفید ہو سکتی ہے تو یہ فائدہ اپنے آپ کو اتنے طویل دورانیے کے لیے بے کار رکھنے سے ضائع ہو جائے گا اور جسم بے ڈھب اور ڈھنگا الگ ہو گا۔

بستر میں طویل آرام کے جسم کی دلکشی پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ کیونکہ تمام افعال سست پڑ جاتے ہیں۔ مثلاً 6 گھنٹے سے زائد نیند کے بعد دل کی دھڑکن معمول سے کم ہو جاتی ہے۔ جس میں تخریب و تعمیر کا عمل تیزی کی رفتاری سے محروم ہو جاتا ہے۔ دوران خون بھی مدھم پڑ جاتا ہے اور پٹھے ڈھیلے ہو جانے کی بنا پر جسم اپنی چستی چالاکی سے ہاتھ دھو بیٹھتا ہے۔ ہمارا مشاہدہ ہے کہ اگر کوئی شخص تین دن تک کچھ نہ کرے تو اپنی جسمانی طاقت کا 5 فیصد کھو دے گا۔ آدھے دن تک بستر پر پڑے رہنے سے آپ کے فعال ہونے میں معتد بہ کمی رونما ہونے لگتی ہے اور ایک بات طے شدہ ہے کہ 9 گھنٹے سے زائد جتنا آپ بستر میں رہیں گے اتنے ہی کمزور پڑتے چلے جائیں گے۔

یہاں ایک اور تذکرہ باعث دلچسپی ہوگا کہ بستر میں محض آرام سے لیٹے رہنا اتنا ہی سکون آور ہو سکتا ہے جتنا کہ سوئے رہنا۔ اس سے کھوئی ہوئی کافی طاقت بحال ہو جاتی ہے لہٰذا بہتر یہ ہے کہ آٹھ گھنٹے سے زائد بستر پر لیٹ کر یہ سوچ سوچ کر پریشان ہوتے رہنا کہ آپ کو مزید نیند آئے گی یا نہیں۔ اس جھنجھٹ کو چھوڑ دیجئے اور بستر سے نکل آئیں



اور اپنے آپ سے یہ عہد کریں کہ آئندہ جب بھی آپ کو نیند نہ آئے تو آرام سے بستر پر دراز ہو کر پرسکون ہونے کی کوشش کریں گے۔

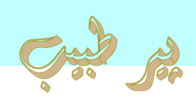
کسی جسمانی سرگرمی یا مقابلے سے قبل خوب پسینہ خارج کیجئے

زیادہ مناسب ہوگا کہ اس کی بجائے ٹھنڈے پانی سے نہائیں۔

میں ایک ایسے ایتھلیٹ کو جانتا ہوں جو مقابلے سے پہلے آرام اور سکون سے میٹھا تربوز کھاتا رہتا ہے اور باری آنے پر جا کر اکثر و بیشتر مقابلہ جیت لیتا ہے۔ شاید یوں سست اور ڈھیلا دکھائی دے کر وہ اپنے حریفوں کو دھوکے میں رکھتا ہے اس کے علاوہ یہ بھی ہوسکتا ہے کہ اس کا علم وارم اپ (مقابلے سے پہلے اپنے آپ کو مختلف ورزشوں سے گرم کرنا) کے بارے میں اپنے مخالفین سے زیادہ بہتر ہو۔ کیونکہ زیادہ وارم اپ سے نتائج توقع کے بر خلاف نکلتے ہیں۔

اگر آپ کا دل کمزور ہے اور چند لمحوں میں آپ کو مکمل ساکن حالت سے شدید مشقت کیطرف آنا پڑے تو یہ امر دل کے دوران خون کو بند کرنے کے باعث خطرناک ثابت ہوسکتا ہے۔ لیکن آپ جو کچھ بھی کرنا چاہتے ہیں اس میں اپنے آپ کو آہستہ آہستہ تیزی کی جانب لا نا ہو یا ایسا کھیل کھیلنا ہو جس میں کافی محنت کرنا پڑے تو خواہ مخواہ پسینہ لانے کے چکر میں مت پڑیں خصوصاً اگر کھیل ایسا ہو جس میں قوتِ برداشت کا امتحان ہو تو پسینہ آنے سے بجائے فائدے کے الٹا نقصان ہوسکتا ہے۔ لیکن تیز دوڑنے کی صورت میں وارم اپ ٹھیک ہے۔

بس یہ خیال رہے کہ زیادہ پسینہ نہ بہے۔ لمبے فاصلے تک دوڑنے والے اپنی توانائی کو برقرار رکھنے کے لئے جہاں تک ممکن ہو فالتو پسینہ آنے سے بچیں اور جسم کو ٹھنڈا رکھنے کی کوشش کریں۔ کیونکہ جیسے ہی وہ پسینے میں شرابور ہوئے ان کا کھیل ختم ہو جائے گا۔ لیکن عجیب بات یہ ہے کہ اکثر لمبے فاصلے تک دوڑنے والے اس بارے میں لاپرواہی برتتے اور ناکامی سے دوچار ہوتے ہیں۔ کیونکہ عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ دوڑنے والا جتنا ٹھنڈا رہتا ہے اتنا ہی کامیاب ہوتا ہے۔ ایک دفعہ تجرباتی طور پر ہم نے ہائی سکول کی سطح کے



دوڑنے والوں کے ایک گروپ کو مقابلے سے پہلے دس منٹ تک ٹھنڈے پانی سے غسل کرایا تو نتائج حیرت انگیز نکلے اور دوڑ کے بعد بھی ان کی جسمانی حالت کہیں بہتر رہی۔

ایسے وارم اپ جو طویل ہوں اور ان سے پسینہ جاری ہو جائے، دو وجوہ کی بنا پر منفی شمار کئے جاتے ہیں اولاً ان سے جسم کے غذائی ذخائر ماند پڑ جاتے ہیں۔ ثانیاً بدن گرم ہونے سے وہ توانائی باقی نہیں رہتی جو کسی بھی مقابلے کے لیے اساسی حیثیت رکھتی ہے۔ یہاں سے ان کے لیے جو فٹنس پروگرام شروع کرنے والے ہوں، ایک سبق ملتا ہے جسے یاد رکھنے کی اشد ضرورت ہے۔

پسینے سے جسم متناسب ہوتا ہے

اس سلسلے میں ٹینس کے ایک پیشہ ور کھلاڑی کی مثال دوں گا جو نو عمر کھلاڑیوں کو تربیت دینے کے ساتھ ساتھ اپنا وزن بھی کم کرنا چاہتا تھا۔ تربیت دیتے ہوئے وہ وارم اپ سوٹ پہنے رکھتا اور رفتہ رفتہ اسے میچوں میں بھی یہی سوٹ پہنے رکھنے کی عادت پڑ گئی۔ پھر یوں ہوا کہ وہ لگاتار ہارنے لگا، بلکہ ایسے میچ بھی ہارنے لگا جو اسے یقیناً جیتنے چاہئیں تھے۔ کیونکہ ان ہی مدمقابل کھلاڑیوں کو وہ سابقہ میچوں میں ہراتا رہا تھا۔

اس طرح ایک اور کھلاڑی تھا جو ٹریک سوٹ پر جیکٹ پہنے رہتا تھا۔ وہ ٹینس کھیلنے سے پہلے دوڑ بھی لگاتا تھا اور بعد میں پرزور طریقے سے کھیلتا۔ میں نے اندازہ لگایا کہ وہ دھیرے دھیرے فٹنس کھو رہا ہے جس پر میں نے اسے سمجھایا کہ وہ جس معمول پر عمل پیرا ہے اس کا صرف ایک فائدہ ہوگا کہ جسم گرمی کا عادی بن جائے گا اور کچھ نہیں اگر اچھی اور تادیر ٹینس کھیلنی ہے تو اپنے جسم کو ٹھنڈا رکھو اور گرم ہونے سے بچاؤ ورنہ اعلیٰ معیار کی فٹنس جو ٹینس کیلئے پہلی شرط ہے سے محروم ہی رہو گے۔

جسم کو وارم اپ کرنے کا بنیادی نکتہ یہ ہے کہ جہاں تک ممکن ہو زیادہ پسینہ بہنے کی نوبت نہ آنے دی جائے۔ جسم سے گرمی خارج کرنے میں توانائی صرف ہوتی ہے اور یہ توانائی ان کروڑوں پسینے کے غدودوں کی سرگرمی سے حاصل ہوتی ہے جو آپ کی جلد کے بالکل نیچے پائے جاتے ہیں اور یوں پسینہ خارج ہونے کے دوران توانائی بھی خارج ہوتی رہتی ہے یعنی

کم ہوتی جاتی ہے اس کے علاوہ پٹھے اپنا کام کرنے کے لئے بھی اسی توانائی کے محتاج ہوتے ہیں لہٰذا اگر توانائی کا قابل لحاظ حصہ پسینہ خارج کرنے پر ہی خرچ ہو جائے تو جسم کے باقی ماندہ اشغال جاری وساری رکھنے کے لیے کافی مقدار میں توانائی دستیاب ہی نہیں رہتی اور کام کرنے کی صلاحیت کمزور ہو جاتی ہے۔ جب پسینے کے غدود کام کر کر کے تھک جاتے ہیں تو پسینہ نکلنا بند ہو جاتا ہے اور آپ کو ایک نئی مصیبت یعنی لو لگنے سے پالا ہو سکتا ہے۔

جسم کو گرم کرنے میں جو توانائی ضائع ہوتی ہے اسکا دوسرا نقصان دوران خون کے نظام کو پہنچتا ہے۔ جونہی جسم گرم ہوتا ہے تو جلد کو خون پہنچانے والی نالیاں کھل جاتی ہیں جس سے خون کا بیشتر حصہ جلد کی طرف تیزی سے جانا شروع ہو جاتا ہے۔ اور پٹھے ضروری مقدار سے محروم ہو جاتے ہیں۔ اب دل کو یہ کمی پوری کرنے کے لئے زیادہ تیزی سے دھڑکنا پڑتا ہے۔ دل پر یہ دباؤ اتنا شدید ہوتا ہے کہ اگر تادیر جاری رہے تو آپ بے ہوش ہو کر گر بلکہ مر بھی سکتے ہیں۔ لہٰذا کوشش کر کے پسینہ لانا خطرناک ہے اور کسی طرح بھی فٹنس کے لیے مدد معاون نہیں۔

گرم موسم میں ورزش کے دوران بہترین لباس ننگی جلد ہے۔ اگر آپ چار دیواری کے اندر ورزش کر رہے ہیں تو زیر جامہ ہی کافی ہے۔ ورنہ کھلے ماحول میں جیسے باغ یا ٹینس کھیلتے ہوئے آپ کو ہلکے رنگ کا لباس پہننا چاہیے۔ گہرے اور ہلکے رنگ کی قمیض پہننے میں وہی فرق ہوتا ہے جو آرام اور بے آرامی میں ہو سکتا ہے۔

اس کے برعکس آرام دہ حد تک ٹھنڈے رہ کر سخت ورزش کرنے میں بھی کوئی خطرہ نہیں۔ جبکہ تکلیف دہ گرم ماحول میں ایسا کرنا سراسر نقصان دہ ہے۔ حتیٰ کہ سونا بھی خطرے سے خالی نہیں۔ زیادہ عرصہ نہیں گزرا میں نے ایک دوست کی والدہ کو بیماری سے آناً فاناً نیچے گرتے دیکھا۔ جسکی بظاہر کوئی وجہ سمجھ میں نہیں آتی تھی کیونکہ وہ چاک و چوبند اور اسکی خوراک بھی صحیح تھی۔ ڈاکٹر نے چیک کرنے پر اسے ٹھیک ٹھاک پایا گیا۔ اب یہ محض اتفاق تھا کہ انہی دنوں میں "توانائی پر ذخیرہ شدہ حرارت کے اثرات" کے بارے میں تحقیق کر رہا تھا۔ سو میں نے اس کے درجہ حرارت کنٹرول کرنے کے نظام کو جانچا پرکھا تو پتہ چلا کہ اس کے کمبل کو اتنے زیادہ درجہ حرارت پر استعمال کیا جا رہا تھا کہ خاتون ساری رات پسینے میں ڈوبی رہتی۔

نتیجتاً کمزوری واقع ہونے سے وہ گر پڑی تھی۔ اس کو یہ مشورہ دیا گیا کہ وہ درجہ حرارت اتنا ہی رکھے کہ جس سے بستر کی سردی تو دور ہو جائے لیکن حد سے زیادہ گرمی نہ پیدا ہو۔ ایسا کرنے سے اس کی جسمانی طاقت فی الفور عود کر آئی۔

بلاشبہ پسینہ آنے سے دل کو زیادہ کام کرنا پڑتا ہے جو کسی بھی فٹنس پروگرام کا محور ہوتا ہے لیکن اسطرح دل ایک نقصان دہ طریقے سے زیادہ کام کرتا ہے۔ ورزش کے دوران آپ کو اپنے دل کی دھڑکن کو کنٹرول کرنے کے لیے صرف وہ ورزش چھوڑنا پڑے گی جو آپ اس وقت کر رہے ہوں۔ لیکن اگر آپ اپنے جسم کو حد سے زیادہ گرم کر کے اپنے دل پر بوجھ زیادہ کر لیں گے تو اس صورتحال سے نکلنے کے لیے ایک ہی رستہ ہے اور وہ ہے فوراً یخ بستہ پانی میں چھلانگ لگا دینا۔

اسی طرح پسینہ گو کیلوریز (حراروں) کو تو جلاتا ہے۔ لیکن وزن کم کرنے کا خطرناک طریقہ ہے۔ جو فٹنس کے چکر میں آپ کو موت کے منہ تک بھی لے جا سکتا ہے۔

ساری بحث کا لب لباب یہ نکلا کہ آپ کو ایک خاص مقدار میں ہی توانائی درکار ہوتی ہے۔ جبکہ جسم سے پسینے کے ذریعے گرمی کے ساتھ ساتھ توانائی بھی نکل رہی تھی۔ اور اگر توانائی اس طرح ضائع ہوتی رہے تو آپ کے پاس وہ ورزش کرنے کے لیے بھی توانائی نہیں بچے گی جس کے ذریعے آپ پسینہ لانے والی ورزش کرنا چاہتے ہیں۔ صاف ظاہر ہے کہ گھاٹے کا سودا ہے منافع کا نہیں۔ کیا آپ ایسا کرنا پسند کریں گے؟

ورزش کے بعد فوراً سویٹر پہن لیں

عمر رسیدہ لوگوں کی اس بہت عام نصیحت کا حقیقت سے دور کا بھی واسطہ نہیں۔ ورزش کرنے سے جسم تو پہلے ہی گرم ہو چکا ہوتا ہے۔ اب اس گرمی کو سویٹر کے ذریعے جسم میں برقرار رکھنے کا فائدہ؟ جہاں تک اس اندیشے کا تعلق ہے کہ ایسا نہ کرنے سے آپ کو ٹھنڈ لگ سکتی ہے تو ایسی کوئی بات نہیں۔ زیادہ سے زیادہ اور وہ بھی کبھی کبھار یہ تو ہو سکتا ہے کہ آپ کی گردن میں ذرا کھنچاؤ پیدا ہو جائے اس سے زیادہ کچھ نہیں۔ محض جسم کا درجہ حرارت بدلنے سے آپ سردی کا شکار نہیں ہو سکتے۔ میں نے کچھ اور دیگر افراد کے ہمراہ ایک ٹھنڈے کمرے

میں گھنٹوں بیٹھ کر دیکھا ہے مقصد یہ جاننا تھا کہ جسم اپنے درجہ حرارت کو کنٹرول کس طرح کرتا ہے۔ گو ہم کافی کانپتے رہے لیکن نہ تو کسی کو زکام ہوا اور نہ ہی کسی کی گردن اکڑی۔

چنانچہ پسینہ آور ورزش کے فوراً بعد اپنے جسم کو نارمل کرنے کے لیے سویٹر پہننے سے گریز کیجئے۔ جب آپ کا پسینہ خشک ہو جائے تو بے شک سویٹر پہن لیں کیونکہ اب ٹھنڈ لگنے کا امکان ہو سکتا ہے۔ ورزش کے بعد سویٹر نہ پہن کر خواہ مخواہ جسم کو طویل وقت تک گرم نہ رکھنے سے آپ کو خوشگوار احساس ملے گا!!

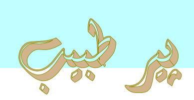
کسی مقابلے سے پہلے مقاربت مت کریں

یہ عام خیال کہ مقاربت سے گریز آپ کی توانائی بڑھاتا ہے، عملی طور پر بے بنیاد ثابت ہوا ہے۔ ایتھلیٹ تو پہلے ہی کافی پابندیوں میں جکڑے ہوئے ہوتے ہیں۔ اگر کسی طرح انکو تھوڑا سا ہی تفکرات سے آزاد کر دیا جائے تو انکی کارکردگی بہتر ہو جاتی ہے۔ مشاہدے نے ثابت کیا کہ مقاربت کے بعد اتھلیٹس نے کہیں بہتر نتائج دیئے۔ خواہ وہ ایسا مقابلے کی صبح ہی کریں۔

ورزش سے عورت کی نسوانیت ختم ہو جاتی ہے

نہیں! حقائق اس کے برعکس ہیں۔ ورزش سے نہ صرف عورت کی نسوانیت ہی بڑھتی ہے بلکہ اس کی جنسی کشش اور حیوانی طاقت میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔ اس کا جسم لچکدار بن جاتا ہے اور چال ڈھال سے قوت جھلکتی ہے اور اس کے اندر ایک ایتھلیٹ کی سی خوداعتمادی اور سکون پیدا ہو جاتا ہے۔ جس کی بظاہر مدھم شخصیت کے پیچھے زبردست طاقت پنہاں ہوتی ہے۔

ایسی عورتیں جو وزن اٹھاتی اور جمناسٹک کرتی ہیں ان کے پٹھے مضبوط ہو جاتے ہیں لیکن جلد کے نیچے بکثرت چربی کی موجودگی ان کے پٹھوں میں وہ ابھار نہیں آنے دیتی جو مردوں کا خاصہ ہوتی ہے۔ ان کا جسم پنے نسوانی خدوخال برقرار رکھتا ہے۔ گو پٹھوں کی افزائش سے انکا سینہ اور زیادہ نمایاں ہو جاتا ہے لیکن ان کی کمر، رانیں اور پچھلا حصہ یعنی وہ تمام جگہیں جن کا موٹا اور بھدا ہونا عورت کے لیے پریشان کن ہوتا ہے پہلے کی نسبت



سڈول اور ہلکی ہو جاتی ہیں۔ ظاہر ہے کونسی عورت ہے جو ایسا نہ بننا چاہتی ہو۔

بڑے بڑے نظر آنے والے پٹھے آپ کو طاقتور بناتے ہیں

تیس سال پہلے یہی سمجھا جاتا تھا لیکن آج نہیں۔ اب ہم سب کو معلوم ہونا چاہیے کہ آپ اپنے پٹھوں کو بہت جاذب نظر بنائے بغیر بھی طاقتور بن سکتے ہیں۔ بلکہ اس کے بر عکس یہ بھی ممکن ہے کہ خوبصورت اور نمایاں پٹھوں کے باوجود آپ اتنے طاقتور نہ ہوں یعنی بڑے بڑے پٹھوں کی جسم کے لیے کوئی خاص ضرورت یا افادیت سامنے نہیں آتی۔

کہنے کا مقصد یہ ہے کہ ضروری نہیں کہ بڑے پٹھوں میں طاقت بھی زیادہ ہو یا ان سے کارکردگی بہتر ہو یا بہتر کارکردگی دکھانے والے پٹھے صحتمند بھی ہوں۔ تو عملاً ماسوائے ایسے لوگوں کے جنہیں بلحاظ پیشہ بھاری وزن اٹھانے کے لیے عظیم الجثہ ہونے کی ضرورت ہوتی ہے آج تمام چیمپئن حضرات کا متفقہ خیال ہے کہ پٹھے چھوٹے ہی ہونے چاہئیں۔ المیہ یہ ہے کہ ہمارے فٹنس سکھانے والے ایوانوں تک یہ بات اب تک نہیں پہنچی اور وہ آج بھی غیر معمولی نظر آنے والے جسم کا ہی پرچار کرتے ہیں۔ جبکہ مدت سے یہ نظریہ متروک ہو چکا ہے۔

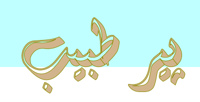
بیسویں صدی کے اوائل میں ہارورڈ یونیورسٹی کے ڈاکٹر ڈڈلے سارجنٹ نے ان ورزشوں اور جمناسٹک کے طور پر طریقوں کو جدید رجحانات کی روشنی میں ڈھالنا شروع کیا جن کی ابتدا سویڈن اور جرمنی سے ہوئی تھی۔ دراصل مذکورہ بالا دونوں طریقے ہی ورزشی نے زرعی فارموں پر جنم لیا تھا اور دونوں کا زور جسم کو خوبصورت بنانے پر تھا۔ جبکہ ڈاکٹر سارجنٹ نے "مثالی مرد اور عورت" کے نظریہ کی بنیاد رکھی۔ اپنی لیبارٹری میں انہوں نے تفصیلی چارٹ بنا کر یہ سمجھایا کہ بازوؤں، کمر، چھاتی اور ٹانگوں کا بہترین سائز کیا ہو سکتا ہے۔ اور ایسے اعضاء بنانے کے لیے انہوں نے ایک ایسا سسٹم متعارف کروایا جو ان کے معیار کے مطابق جسم کو مثالی بنانے میں کامیابی حاصل کرے۔

اس طرح ڈاکٹر سارجنٹ کا بھی سارا زور مثالی جسم پر تھا جس سے فٹنس کچھ بہتر تو ہوئی لیکن ان کا اصل مدعا فٹنس نہیں تھا۔ آج بھی اسی خام خیالی کا زور ہے۔ کسی بھی باڈی بلڈنگ جم، ہیلتھ کلب میں چلے جائیں وہاں آپ کو تخیلاتی دیوتاؤں کے مجسمے یا ایسے عملاً غیر

انسانی وجود رکھنے والے مردوں اور عورتوں کی شبیہات بنی نظر آئیں گی، جن کا حقیقت سے دور پرے کا بھی واسطہ نہیں۔ یہ ادارے ایسے جسم بنانے میں ہی سرگرداں ہیں انہیں اس سے کوئی سروکار نہیں کہ انفرادی سطح پر کمی بیشی بھی کوئی چیز ہوتی ہے اور نہ ہی وہ یہ جاننا چاہتے ہیں کہ ایسا کرنے سے جسم کے اندر کس قسم کے منفی اثرات مرتب ہو سکتے ہیں خواہ کوئی دل کی کسی خوفناک بیماری کے نزدیک ہی جا پہنچے یا اپنے آپ کو پرسکون رکھنے کے قابل بھی نہ رہے۔ ان پر تو ایک ہی دھن سوار ہے کہ جو بہتر نظر آتا ہے وہی فٹ ہے۔ وہ یہ نہیں جانتے اور نہ کسی کو بتاتے ہیں کہ ہالی وڈ کے بظاہر خوبصورت اور سڈول جسم رکھنے والے ہیرو، پتلی کمر والے ہونے کے ساتھ ساتھ معدے یا انتڑیوں میں زخم کے مریض بھی ہو سکتے ہیں۔

بظاہر عظیم الجثہ نظر آنا اچھا تو لگتا ہے لیکن یہ ایک فٹنس پروگرام کے اضافی فائدے کے طور پر بھی ممکن ہے لیکن فٹ جنے کے لیے بنیادی ضرورت یا شرط کا درجہ نہیں رکھتا۔ اس لیے کسی فٹنس پروگرام کا مرکزی نقطہ بھی عظیم الجثہ بننا نہیں ہونا چاہیے۔ اصل مطمح نظر تو ایک ایسا معیاری جسم ہونا چاہیے جو طاقت ور ہونے کے ساتھ ساتھ ہر طرح کے جسمانی اور ذہنی دباؤ سے نپٹنے کا اہل بھی ہو۔

ایک اور ستم ظریفی یہ ہے کہ نارزن جیسے جسم کو فٹنس کا مظہر بنانے کے لیے اعضاء یعنی ایک بڑی چھاتی بڑے بڑے کندھے اور مضبوط نظر آنے والے موٹے موٹے بازو، در حقیقت کارکردگی کم کرنے کا سامان بھی بن سکتے ہیں کیونکہ یہ ہائپرٹرافی یا پٹھوں کے حد سے زیادہ بڑے ہو جانے کا شاخسانہ ہوتی ہے جسکا مطلب یہ ہوا کہ خواہ مخواہ کا فالتو بوجھ اٹھائے اٹھائے پھرنے سے دل پر ناخوشگوار اور غیر ضروری بوجھ کے علاوہ چلنے پھرے میں دشواری بھی تو کسی طرح قابل قبول نہیں ٹھہرتی۔ کیونکہ یہ موٹاپے کی ہی ایک صورت جانتی ہے جس میں چربی کے خلیے مطلوبہ سائز سے کہیں زیادہ بڑے ہو جاتے ہیں اور پٹھوں کے ساتھ بھی یہی کچھ ہوتا ہے۔ تو گویا آپ جسم کو خوبصورت بناتے بناتے ایک مہلک صورتحال کو آواز دے کر اپنی طرف متوجہ نہیں کر رہے؟ یقیناً ایسا ہی ہے۔ تو کیا دانشمندی کا تقاضہ یہ نہیں کہ اس سے فی الفور کنارہ کشی اختیار کی جائے اس سارے کھیل میں اصل مجرم وہ لوگ ہیں جو یہ گمراہ کن تصور جاگزیں اور اجاگر کرنے میں لگے ہوئے ہیں کہ ماورائی نظر آنا ہی سب کچھ ہے۔



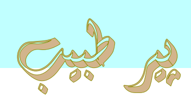
جو بھی اس حسین جال میں پھنستا ہے وہ کہیں کا نہیں رہتا۔

جب تک لوگوں کے ذہن اس طرح کے لغو خیالات سے پاک نہیں ہو جاتے صحیح فٹنس کا تصور بھی محال ہے۔ جم میں پیسے خرچ کر کے کم از کم ایک گھنٹے کی بھاری اور جان توڑ دستی محنت ہی اگر فٹنس کا راستہ ہے تو عام لوگ اسی لئے ایسی ورزش سے دور بھاگتے ہیں ۔ بلکہ ہر طرح کی ورزش کو وبال جان خیال کرتے ہیں ہماری زندگی میں پہلے ہی سخت ضابطوں اور مجبوریوں کی حکمرانی ہے تو کیا یہ ضروری ہے کہ ان میں غیر حقیقی اہداف، جاں گسل ورزش، شدید غذائی پابندیوں مقاربت سے گریز جیسے غیر انسانی اشغال کی آمیزش کر کے اسے مزید بے کیف اور روکھا پھیکا بنا دیا جائے۔

میں دراصل کہنا یہ چاہتا ہوں کہ ورزش بری چیز نہیں البتہ ایسے کڑے اور کٹھن معمولات کے خلاف ہوں مثلاً صبح ٹھیک 6 بجے اٹھ کر کھڑکیاں کھول چھینکے تازہ ہوا کے دس سانس اندر کھینچئے فلاں فلاں ایک درجن ورزشیں کیجئے یخ بستہ غسل لیجئے پھر سمندری گھاس اور وٹامن کی گولیوں کا ناشتہ کیجئے وغیرہ وغیرہ۔ یہ سب کچھ اچھی صحت کیلئے قطعاً غیر ضروری ہے جس سے فائدے کی نسبت نقصان زیادہ ہو سکتا ہے۔

لیکن اس کا مطلب ہرگز ہرگز یہ مت لیں کہ تازہ ہوا میں سانس لینا صحیح نہیں یا ورزش مفید نہیں یا صحت بخش غذا منع ہے۔ مقصد یہ ہے کہ اپنے آپ کو کسی ایسے پروگرام میں مت جکڑیں جسے آپ کا دل نہیں مانتا یا پسند نہیں کرتا اور جو چیز دل کو پسند نہ ہو وہ یقیناً بے لذت اور بوجھ نظر آتی ہے اکثر لوگ پہلے ہی ایسے پابندیوں میں پھنسے ہوئے ہوتے ہیں کہ اتنے بجے اٹھو، اتنے بجے کام پر جاؤ ایک خاص رفتار سے کام کرو اور کم از کم اتنی رقم ضرور کمانی ہے علیٰ ھذا القیاس۔ ایسی پابندیوں کا پہلے ہی بہت زیادہ دباؤ ہوتا ہے اب ان کے اوپر ایسی مزید غیر ضروری پابندیوں کا اضافہ، حماقت نہیں تو اور کیا ہے۔

ایک بات کہہ کر اس باب کو ختم کرتا ہوں کہ جیسے کوئی میزبان اس وقت تک مطمئن نہیں ہوتا جب تک اسے مہمان کھانے پینے کی اشیاء سے ناک تک ٹھنسے ہوئے نظر نہ آئیں ۔ یہی کچھ ہم ورزش کے بارے میں کرتے ہیں کہ ورزش اس وقت تک ورزش ہی نہیں تاوقتیکہ مصیبت نہ بن جائے۔

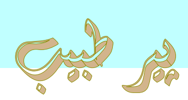


دوسرا باب

''فٹنس'' ایک نعمت

ورزش کے جدید طریقوں کا سلسلہ 19 ویں صدی میں سویڈن سے شروع ہوا۔ وہاں کے زمینداروں کو مزارعوں کی جھکی ہوئی کمر اور ڈھیلے ڈھالے جسم دیکھ کر کوفت ہوتی تھی۔ لہٰذا انہوں نے اس کا حل 'ڈرل' کے ذریعے نکالا۔ ان کا خیال تھا کہ سپاہیوں جیسے مضبوط جسم والے کارکن ہی صحیح طرح کام کر سکتے تھے۔ لیکن ان سے ایک بات پوشیدہ رہی کہ انسانی جسم کا ہر وقت اکڑے ہوئے رہنا بھی غیر قدرتی اور نقصان دہ ہے۔ درحقیقت عین جیومیٹری کی اشکال کے مطابق جسم کو حرکت دینا خلاف فطرت ہے جبکہ جسم کو رواں اور گول دائرے کی طرز پر حرکت پذیر ہونا چاہیے سینہ تان کر، کندھے پیچھے کیطرف کھینچے ہوئے اور گردن کو اکڑا کر چلنا تمام پٹھوں اور خصوصاً ریڑھ کی ہڈی پر اضافی بوجھ ڈالنا ہے۔ جس سے اکثر اوقات کمر میں درد شروع ہو جاتا ہے۔ کندھوں کو قدرت نے ڈھیلے اور اطراف کیطرف جھکے رہنے کیلئے بنایا ہے اور جسم کو بھی ایک حد تک ہی سیدھا رہنا چاہیے۔ اس سے زیادہ کھینچا تانی فطرت کے خلاف ہے۔

ان سب باتوں سے قطع نظر انسانی ذہن شروع سے ہی جسمانی مشقت سے کتراتا ہے۔ خواہ وہ ورزش ہی کیوں نہ ہو۔ سونے پہ سہاگہ یہ کہ ہماری تہذیبی روایات اس کاہلی کو مزید فروغ دیتی ہیں مثلاً سوار کو پیدل چلنے والے اور بیٹھنے والے کو کھڑے ہونے والے سے بہتر خیال کیا جاتا ہے جسکا لازمی نتیجہ یہ ہے کہ ہم چلنے پھرنے اور جسمانی مشقت سے جی چرانے کے عادی ہو گئے ہیں۔ حالانکہ یہ صحتمند رہنے کیلئے انتہائی ضروری ہے۔



بڑھاپے کو کیسے مؤخر کیا جا سکتا ہے

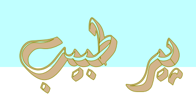
سہل انگاری کی روش اپنانے کے باوجود ہم پھر بھی یہی سوچتے رہتے ہیں کہ بڑھاپے کو آنے سے کیسے روکا جائے۔ دراصل جوانی اعضاء کے لچکدار ہونے کا ہی نام ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ اس میں کمی ہوتی جاتی ہے جو بالآخر بڑھاپے پر منتج ہوتی ہے اسی لچک کو برقرار رکھنے میں بڑھاپے سے نجات ہے جس کا واحد ذریعہ مناسب ورزش ہے جس سے چستی اور قوت حاصل کر کے انسان اپنی زندگی کو بھی طول دے سکتا ہے۔

یاد رکھیں! جسم کو متحرک رکھنے میں ہی زندگی ہے اور اسے جامد کر دینے کا نتیجہ موت! یہاں میں دو مثالیں دے کر اپنے نقطہ نظر کو مزید واضح کروں گا۔

1۔ کئی سال پہلے NASA کے ایک انجینئر کے مختلف قسم کے ٹیسٹ کیے گئے تو پتہ چلا کہ اس کے دل کا پٹھہ کمزور ہے۔ ہم نے اسے اپنے جسمانی تربیتی پروگرام میں شرکت کی دعوت دی لیکن وہ اتنا مصروف تھا کہ شریک نہ ہو سکا۔ دو ہفتے بعد ہی اسکے ہمسائے کے گھر آگ لگ گئی۔ یہ بھی مدد کے لئے بھاگا۔ لیکن چونکہ اس کا دل کمزور تھا اسلئے گھریلو سامان کو ادھر ادھر کرتے ہوئے گر پڑا اور کسی کو افراتفری میں یہ خیال ہی نہیں رہا کہ وہ کب اور کہاں طرح گرا اور مر گیا۔ بعد میں اس کی لاش اس ملبے سے برآمد ہوئی اگر وہ ہماری چند منٹوں کی ورزش کر کے دل کو مضبوط کر لیتا تو اس دردناک انجام سے دو چار نہ ہوتا۔

2۔ NASA کا ہی ایک اور لیبارٹری میں کام کرنے والا کارکن جو خاصا موٹا تھا اور اسکی عمر لگ بھگ 55 سال تھی اس نے ہمارے پروگرام پر عمل کرتے ہوئے وزن کم کرنے کا ارادہ کیا۔ جس کے نتیجے میں اس کا وزن 30 پاؤنڈ کم ہو گیا۔ لیکن جسم بدستور ڈھیلا ڈھالا اور گوشت پرست جوں کا توں یعنی قدرے لٹکا ہوا رہا اور اسے کمزوری محسوس ہوتی تھی۔ ہم نے اسے اپنی مخصوص ہلکی پھلکی ورزش پر ڈالا جلد ہی وہ اس قدر فٹ ہو گیا کہ اس نے غوطہ خوری کے ایک کورس میں شمولیت اختیار کر لی جہاں وہ اپنے سے کم عمر لوگوں کے برابر کارکردگی دکھاتا رہا اور اب وہ سند یافتہ غوطہ خور ہے۔

تو آپ نے ملاحظہ فرمایا کہ صحیح ورزش کتنی کارگر اور اس سے گریز کتنا مہلک ثابت

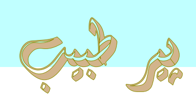


ہو سکتا ہے اسی لیے ہمارا مشورہ ہے کہ آپ ایک بار ہمارے بتائے ہوئے طریقے کے مطابق ورزش کر کے تو دیکھیں۔ دنیا ہی بدل جائے گی۔ ظاہر ہے طبعی عمر تو نہیں بڑھائی جا سکتی لیکن اس کو بہتر انداز میں گزارنا تو آپ کے اپنے ہاتھ میں ہے۔ اب آپ جو راستہ چاہیں اپنے لئے منتخب کر لیں۔ چاہیں تو اپنی اصل عمر سے 15 سال کم نظر آئیں یا 15 سال زیادہ لگیں فیصلہ آپ کو کرنا ہے۔

جذباتی طور پر بالکل ٹھنڈے پڑ جانا یا ایک دم پھٹ پڑنا

دونوں مہلک انتہائیں ہیں دراصل زندگی یکسانیت سے بہت جلد اکتا جاتی ہے اور اس میں خواہ تھوڑی ہی سہی، تبدیلی کی ضرور خواہشمند ہوتی ہے ہفتہ وار تعطیل کے پس پردہ یہی عنصر کارفرما ہے ہفتہ بھر مسلسل کام کرنے کے بعد ایک دن کام نہ کرنا، طبعیت پر بڑا خوشگوار اثر ڈالتا ہے لیکن تبدیلی خواہ کسی جانب ہو، کام سے آرام کی طرف یا آرام سے کام کی طرف، اس میں شدت نہیں ہونی چاہیے ایک دم ٹھنڈے پڑ جانا یا یکدم پھٹ پڑنا دونوں غیر منطقی ہیں جن سے گریز بہتر ہے۔ مثلاً آپ نے بعض جذباتی قسم کے لوگوں کو یہ کہتے ہوئے سنا ہوگا کہ "میں ڈٹ کر کام کروں گا اور پھر جی بھر کے کھیلوں گا" عین ممکن ہے وہ دونوں میں سے ایک بھی نہ کر پائیں۔ یا بعض لوگ اس سے متضاد رویہ اپناتے ہوئے کہتے ہیں کہ میں تو ریٹائرمنٹ کے بعد ایک آرام دہ کرسی اور ناولوں کا ڈھیر لیکر بیٹھ جاؤں گا اور بالکل فارغ رہ کر زندگی سے لطف اٹھاؤنگا اکثر دیکھنے میں آیا ہے کہ ایسے لوگ وقت سے پہلے مر جاتے ہیں سو معزز قاری پر واضح ہو کہ کسی بھی معاملے میں انتہا پسندانہ رویہ نہیں اپنانا چاہیے بلکہ درمیانی راستہ چن کر کامیابی کا زینہ پھلانگنے کی کوشش کرنی چاہیے۔

اسی معاملے کو ورزش پر اس طرح لاگو کیا جا سکتا ہے کہ اگر اگر ہم ٹینس کے دو سیٹ یا گالف کے 18 سوراخ روزانہ کھیل سکیں تو فٹ رہنے کیلئے کچھ اور کرنے کی ضرورت باقی نہیں رہتی۔ لیکن سوال یہ ہے کہ ہم میں سے کس کے پاس اتنا وقت، موقع یا رجحان ہے کہ وہ اتنی مہنگی اور تھکا دینے والی ورزش کو معمول بنا سکے۔ اس لیے بات پھر وہیں آ جاتی ہے کہ ورزش ایسی نہیں ہونی چاہیے جو بیزار کن، جان توڑ اور ختم نہ ہونے والی محسوس ہو۔ بلکہ یہ



ایسی ہو جس سے آپ کیک کے ٹکڑے کیطرح لطف اندوز ہو سکیں یعنی آم کے آم گٹھلیوں کے دام!

پھر ایسی ورزش تو آپ کو صرف ہمارے پروگرام میں ہی ملے گی۔ جو اتنی ہلکی پھلکی اور مختصر ہے کہ یوں لگے گا جیسے آپ نے ورزش کی ہی نہیں اور مقصد یعنی فٹنس بھی حاصل ہو گئی۔ اب دیکھیں نا ہفتے بھر میں صرف 30 منٹ بھی کوئی وقت ہے یعنی پورے ہفتے کے دوران جتنا وقت آپ ٹوتھ پیسٹ کرنے میں لگاتے ہیں یعنی 15 منٹ تو بس اس سے تقریباً دگنے وقت میں اگر آپ کو مکمل فٹنس حاصل ہو جائے تو کیسا ہے۔

فٹنس حاصل کرنے کا اچھوتا انداز

کہیے یہ سب کچھ آپ کیلئے مختلف سا نہیں ہے یقیناً ایسا ہی ہے ماضی میں جتنے بھی فٹنس کے پروگرام آئے ہمارا انداز ان سے جداگانہ بلکہ اچھوتا ہے گذشتہ سارے پروگرام آپ کی کوشش کو فاصلے یا رفتار کے پیمانے سے ناپتے ہیں جبکہ ہمارا فٹنس پروگرام ان بظاہر نظر آنے والے پیمانوں کو نظر انداز کرتے ہوئے اندرونی طور پر حاصل ہونے والی فٹنس اور مضبوطی کے حصول کو زیادہ فوقیت دیتا ہے۔ یہ سسٹم صرف اور صرف ایک چیز میں دلچسپی رکھتا ہے کہ آپ سے ورزش ایسی کروائی جائے جس کا جسم پر خوشگوار اثر واضح طور پر نظر آئے اور مزیدار بات یہ کہ اس کو آپ حسب خواہش کنٹرول بھی کر سکیں۔ تاکہ جسم پر اسکے اثرات بالکل آپ کے حسب منشا ہوں۔

ورزش کے پرانے سسٹم میں یہ خامی تھی کہ وہ یا تو آپ کو شروع ہی ایسی ورزش سے کراتے ہیں جو بہت مشکل ہوتی ہے یا رفتہ رفتہ آسان تر ہوتی جاتی ہے۔ تیز بھاگنا اور دور تک تیرنا اچھی بات ہے لیکن اگر اس سے جسم پر خاطر خواہ اندرونی اثر نہیں ہوتا تو یہ سب بیکار ہے اور فٹنس کی منزل کہیں دور ہی رہتی ہے۔

پرانے سسٹم کی ایک اور قباحت یہ تھی کہ آپ اس کے تابع ہوتے تھے جبکہ ہمارے جدید اسلوب میں آپ اپنی مرضی سے ایسی ورزش چن سکتے ہیں جسے کرنا آپ کو پسند ہو۔ اصل بات یہ ہے کہ ورزش جو بھی ہو ایسی ہونی چاہیے جو جسمانی تقاضوں کے عین

مطابق ہو یعنی آپ کا پورا نظام اس سے مثبت طور پر متحرک ہو کر فٹنس مہیا کر سکے۔ آپ اس تحریک کو جو اس ورزش نے پیدا کی ہے اچھی طرح زیر نگرانی رکھ سکتے ہوں اور جان سکیں کہ اس سے دل اور پھیپھڑوں، دوران خون اور خون کی نالیوں پر کیسے اثرات مرتب ہوئے ہیں آپ سوچ رہے ہونگے کہ ایسا کیونکر ممکن ہے تو جناب اس کا جواب یہ ہے کہ آپ کی ''نبض'' یہ سب کچھ بتا دے گی جس کے متعلق بعد میں روشنی ڈالی جائے گی۔

آپ کی نبض کیا کچھ بتاتی ہے

تیکنیکی طور پر قلب کی رفتار اور نبض دو مختلف چیزیں ہیں لیکن ہمیں اس سے کوئی سروکار نہیں آپ صرف یہ ذہن نشین رکھیں کہ نبض یہ بتاتی ہے کہ آپکا دل کس رفتار سے دھڑک رہا ہے۔ ہم سب کو معلوم ہے کہ نبض کی رفتار کتنی اہم ہے جب بھی آپ کسی ڈاکٹر کے پاس معائنے کیلئے جاتے ہیں تو اس کی نرس ہمیشہ تین کام کرتی ہے۔ اول: وہ آپ کا درجہ حرارت دیکھتی ہے۔ دوم: آپ کا وزن نوٹ کرتی ہے۔ سوم: آپ کی نبض کو گنتی ہے۔ اگر آپ کو کبھی ہسپتال میں داخل رہنے کا اتفاق ہوا ہو تو آپ کو معلوم ہوگا کہ آپ کی نبض دن بھر چیک ہوتی رہتی تھی۔ کبھی صبح آپ کو جگا کر یا دوپہر کی نیند سے اٹھا کر یا شب خوابی سے ذرا پہلے۔ اسی سے آپ کو اندازہ ہو گیا ہوگا کہ نبض کتنی اہم ہے اور صحت کے ساتھ اس کا تعلق کتنا گہرا ہے۔

اب تو ہمیں یہ بھی معلوم ہے کہ نبض کی رفتار کا صرف بیماری سے ہی تعلق نہیں ہوتا بلکہ صحت سے بھی ہوتا ہے۔ بیماری کی صورت میں یہ تیز تیز چلتی ہے یا تھوڑی بے ترتیب ہو جاتی ہے لیکن کسی ذہنی دباؤ کے باوجود نبض کی رفتار متاثر نہ ہونا صحت کی دلیل ہے۔

آپ کی نبض بھی آپ کے دستخط یا انگلیوں کے نشانات کیطرح کسی دوسرے سے نہیں ملتی

اس کی ساخت لہر کی مانند ہوتی ہے جس کی چوٹی نوکدار بھی ہو سکتی ہے اور چپٹی بھی۔ اس کی چوٹی شاندار بھی ہوتی ہے۔ یہ آپ کے جسم کے نظام سے خاص مطابقت

رکھتے ہوئے چلتی ہے اوراس قدر منفرد ہوتی ہے کہ اگر کسی وارڈ میں داخل مریضوں کی نرس کو آنکھوں پر پٹی باندھ کراور بستروں کی ترتیب بدل کر نبض چیک کروائی جائے تو نہ صرف وہ ہر مریض کی نبض فرداً فرداً دیکھ کر شناخت کر لے گی بلکہ یہ بھی بتا دے گی کہ اس روز کس مریض کی صحت ٹھیک ہے اور کس کی خراب، یہ کام اتنا آسان ہے کہ آپ بھی صرف پانچ منٹ کی تربیت کے بعد اپنی نبض دیکھ کر روزمرہ کی جذباتی کیفیت جان سکتے ہیں۔ اگر آپ برانگیختہ ہوں گے تو آپ کی نبض بھی تیز چل رہی ہوگی۔ برخلاف اس کے جب آپ بالکل مطمئن ہونگے تو نبض بھی اسطرح ہوگی بس یوں سمجھ لیں کہ نبض آپ کے چہرے کی کیفیت کے عین مطابق ہوتی ہے۔ اگر آپ کی نبض کی عام رفتار معمول سے کبھی تیز اور کبھی مدھم ہوتی ہے تو گھبرانے کی کوئی بات نہیں۔ یہ آپ کے لئے بالکل نارمل ہو سکتی ہے۔ یہاں تک کہ اگر بیٹھے ہوئے آپ کی نبض 90 فی منٹ کی رفتار سے چل رہی ہو تو بھی آپ اس شخص سے اچھی صحت کے حامل ہو سکتے ہیں جس کی رفتار اسی حالت میں 70 فی منٹ ہو۔

ہمارا فٹنس پروگرام، نبض کے کنٹرول میں

گو آرام کی حالت میں بھی نبض چلتی رہتی ہے تاہم ورزش کے دوران اس کی رفتار آپ کے بدن کی انفرادی ضرورت کے عین مطابق، فٹنس پروگرام تجویز کرنے میں معاون ثابت ہو سکتی ہے نبض کی رفتار ہی آپ کی فٹنس کے معاملے میں فیصلہ کن کردار ادا کرتی ہے۔ اگر آپ کا جسم بے ڈول اور بدوضع ہے۔ اور پچھلے بیس سال میں آپ نے ایک دفعہ بھی ورزش نہیں کی تو گھبرایئے مت آپ مکمل فٹنس سے صرف 2 گھنٹے کی ورزش جتنا دور ہیں اگر آپ ہمارا مکمل فٹنس کا تین مرحلوں والا کل 12 گھنٹے کا کورس پورا کر لیتے ہیں تو آپ کا جسم ہر لحاظ سے دلکش اور شاندار بن جائے گا۔ آپ اپنے آپ کو نہ صرف جوان محسوس کریں گے بلکہ نظر بھی آئیں گے۔ آپ کی ٹانگیں مضبوط اور کمر پتلی ہو جائے گی اور کئی پاؤنڈ کی فالتو چربی سے آپ کو مستقل چھٹکارا مل جائے گا۔ لیکن ٹھہریئے کہیں 12 گھنٹے کے کورس کا سن کر آپ پریشان تو نہیں ہو گئے۔ اس میں کوئی 12 گھنٹے مسلسل ورزش نہیں کرنا بلکہ 30 منٹ فی ہفتہ (ہر تیسرے روز) کے حساب سے آٹھ آٹھ ہفتے کے تین کورسوں کا مجموعی وقت

ہے۔اگر چاہیں تو آپ اس کا اعادہ بڑھا بھی سکتے ہیں لیکن تجربے نے بتایا ہے کہ ہر تیسرے دن ورزش کرنے کا بھی اتنا ہی فائدہ ہے جتنا کہ روزانہ کرنے کا ہو سکتا ہے۔جیسا کہ آپ جانتے ہیں کہ ہم بہت زیادہ شدومد سے ورزش کے حامی نہیں۔مانا کہ آپ نے ماضی میں ورزش نہ کر کے اپنے ساتھ کچھ اچھا نہیں کیا لیکن اس کی یہ سزا تو نہیں ملنی چاہیے کہ آپ کو شدید مشقت والی ورزش کے حوالے کر دیا جائے۔آپ ویسے ہی کم تر کارکردگی اور بری صحت کی صورت میں اپنی کوتاہی کی کافی قیمت ادا کر چکے ہیں۔اب آپ کو مزید جرمانہ مشکل ورزشوں کے طویل کورسوں کی شکل میں نہیں ہونا چاہیے۔اگر آپ کی فٹنس کا معیار کمتر ہے تو اپنے آپ کو تھوڑا سا متحرک اور سرگرم کر دینے سے ہی آپ کی طاقت میں اضافہ ہو جائیگا۔ پٹھوں، دل اور پھیپھڑوں کی قوت برداشت بہتر ہو جائے گی۔آپ کی ہڈیاں ٹھوس اور دوران خون میں ایک انقلاب برپا ہو جائے گا۔

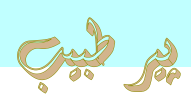
نبض کی بنیاد پر ورزش سے خوشیاں ہی خوشیاں

تربیت کے بہترین ثمرات دس سال کی عمر میں شروع کر کے ساری عمر جاری رکھنے سے ہی مل سکتے ہیں۔لیکن آپ جانتے ہیں کہ ایسے تو کوئی شاذونادر ہی کر سکتا ہے۔ہم سب اپنی پوشیدہ صلاحیتوں کی حد تک ہی جانے کا سوچ سکتے ہیں۔اور کوئی بھی ان سے پوری طرح فائدہ نہیں اٹھا پاتا۔اگر آپ کی عمر 50 سال ہے اور آپ نے بیس سال میں ایک بار بھی ورزش نہیں کی تو کبھی بھی اس جسمانی معیار تک نہیں پہنچ پائیں گے جو آپ کو اس صورت میں حاصل ہوتا اگر آپ کالج کے زمانے میں کھیلی جانے والی ٹینس اب تک جاری رکھے ہوئے ہوتے۔60 سال کی عمر میں بالکل فٹ رہنے کیلئے 10 سال کی عمر میں ورزش شروع کر دینی چاہیے تھی لیکن فکر کی کوئی بات نہیں۔آپ نے اگر 20 سال کی عمر سے ورزش چھوڑی ہوئی ہے اور آپ 50 سال کے ہیں تو بھی ورزش شروع کر کے اتنی ہی شاندار جسامت کے مالک بن سکتے ہیں جیسے کہ آپ 50 یا حتیٰ کہ 40 سال کی عمر میں تھے۔

یہاں آپ کو ایک اور بات بتا دیں کہ یہ ہو سکتا ہے کہ آپ اپنے جسم کو جتنا بے ڈھب سمجھتے ہیں وہ ایسا نہ ہو۔کیونکہ اگر آپ سیڑھیاں چڑھتے اترتے رہتے ہیں گھریلو

سامان کے وزنی تھیلے کھینچتے رہتے ہیں، اپنی کار کو پالش کر لیتے ہیں یا کسی بچے کو اٹھا کر جھلا لیتے ہیں تو فٹنس حاصل کرنا دشوار نہیں۔ یہ ایک آسان سا کام ہے جو ہلکی سی ورزش سے بھی ہوسکتا ہے جس سے آپ کو اپنی طبیعت میں حیرت انگیز بہتری محسوس ہونے لگتی ہے۔ آپ زیادہ زندہ دل ہو جاتے ہیں اور وہ عرصہ جس میں آپ تقریباً آدھے مر چکے ہوتے ہیں کم ہو جاتا ہے۔ علاوہ ازیں آپ قبل از وقت فوت ہونے سے بھی بچ سکتے ہیں۔

ہم آپ سے بس اتنی ہی ورزش کروائیں گے جتنی آپ کر سکیں، خواہ بالکل تھوڑی ہی ہو اور روزانہ اس کی مقدار ہلکے ہلکے بڑھاتے جائیں گے۔ اتنی کم کہ آپ کو محسوس بھی نہیں ہوگا۔ اس انتہائی بتدریج اضافے کو "اوورلوڈ" کہتے ہیں۔ جو نبض کی بنیاد پر ورزش کی روح ہے۔ خیال رہے کہ ہمارا پروگرام ایک نوجوان ایتھلیٹ کیلئے نہیں ہے۔ یہ ایک ایسے انسان کیلئے ہے جو خواہ مرد ہو یا عورت، فٹنس کا قابل رشک خزانہ حاصل کرنا چاہتا ہو۔ یہ پچھلے پہر کی طویل اور تھکا دینے والی ورزش سے جان چھڑواتا ہے اور جسمانی ورزش کو آپ کیلئے پر لطف بنانے کے ساتھ ساتھ آپ کے پٹھوں میں نئی طاقت، خود شناسی اور چستی موجزن کر دیتا ہے جس سے آپ خود کو محفوظ اور پرسکون محسوس کرنے کے ساتھ ساتھ کسی بھی ناگہانی صورتحال سے نبرد آزما ہونے کیلئے تیار پاتے ہیں۔ اور پھر یہ کیا کم انعام اور خوشی ہے کہ پہلے سے بہتر شوہر ثابت ہوتے ہیں۔



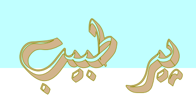
تیسرا باب

فٹنس کیوں ضروری ہے؟

فرض کریں آپ کو زندگی کی تمام آسائشیں میسر ہیں آپ کا گھر آرام دہ ہے جو آپ کی تمام سماجی اور نفسیاتی ضرورتیں پوری کرتا ہے۔آپ کے بچے کالج میں ہیں یا جانے کی تیاری کر رہے ہیں۔آپ کی آمدنی اخراجات سے زیادہ ہے اور آپ کو بیمے کا تحفظ بھی حاصل ہے اس پر مستزاد یہ کہ آپ کا کچھ سرمایہ بنک میں بھی موجود ہے اور آپ اس سطح پر کام کر رہے ہیں کہ آرام سے اپنا معاشرتی مقام برقرار رکھ سکتے ہیں۔سوال یہ ہے کہ اگر آپ اس سے دگنی محنت کریں تو آپ کی ان سہولتوں میں کتنا فرق پڑ سکتا ہے۔غالباً کوئی خاص نہیں بلکہ شاید اس میں کچھ کمی واقع ہو جائے کیونکہ زیادہ کام آپ سے تفریح کے مواقع چھین لے گا۔جس کے نتیجے میں ذہنی دباؤ کا شکار ہو کر آپ مختلف بیماریوں میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔

بڑھتی ہوئی خواہشات کے پھندے کیطرح فٹ بننے کی خواہش اسطرح کا پھندہ ثابت ہو سکتی ہے جیسے اس کے لئے جو امیر بننا چاہتا ہے۔زیادہ ملنے کے بعد اور زیادہ کی تمنا آپ کو کبھی مطمئن نہیں ہونے دیگی۔خوشی کے راز کو پانا ایک قابل حصول ہدف ہے جبکہ فٹنس حاصل کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ آپ ہر اس چیز سے خوش رہیں جو آپ کو اپنے موجودہ مقام سے قدرے بہتر مقام کیطرف لے جاتی ہو۔

سپاٹ پیٹ دیکھنے میں بھی شاندار لگتا ہے اور اگر آپ بہت سی محنت کر سکیں تو آپ کا پیٹ بھی ایسا ہی بن سکتا ہے۔لیکن اس کیلئے اگر آپ روزانہ سخت محنت کر سکتے ہوں تو ٹھیک ہے لیکن فٹ بننے کیلئے اگر آپ روزانہ سخت محنت کر سکتے ہوں تو پھر ٹھیک ہے لیکن فٹ بننے کے لیے اتنے سخت پیٹ کی ضرورت نہیں۔آپ کم سے کم ورزش سے بھی ایسا پیٹ



بنا سکتے ہیں جو دیکھنے میں سیک اور شاندار معلوم ہو۔

اسی طرح اگر آپ سوڈنٹر روزانہ پیل کر فٹ ہونا چاہتے ہیں تو کوئی مضائقہ نہیں لیکن زندہ رہنے کیلئے جتنا فٹ ہونے کی ضرورت ہے یہ آپ کو اس سے کتنا زیادہ فٹ بنا سکتے ہیں سوڈنٹر روزانہ چلنے والا شخص بھی اتنا زیادہ صحتمند نہیں ہوتا کہ بڑھاپے سے محفوظ رہ سکے یا روزمرہ کی ہنگامی ضروریات سے نبٹنے کے قابل ہو جتنا کہ اس سے کہیں کم مشقت طلب ورزش کرنے والا شخص ہو سکتا ہے۔

فرض کریں آپ گالف کے کھلاڑی ہیں۔ گالف کیلئے قوت چاہیے کیونکہ اس میں نقل وحرکت کافی تیز ہوتی ہے جو مضبوط پٹھوں کی متقاضی ہوتی ہے۔ اگر آپ میں قوت کم ہے تو قوت حاصل کرنے کی صلاحیت بھی محدود ہو جائے گی۔ اب اگر آپ کو ایسی ورزش پر لگا دیں جسمیں وزن اٹھانے کی تربیت ہو تو پٹھوں کی طاقت بڑھنے سے آپ کی قوت بھی بڑھ جائے گی اور آپ کی گالف بھی بہتر ہو جائے گی۔ لیکن ایک خاص مقام سے آگے قوت بھی کوئی زیادہ فائدہ نہیں دیتی خواہ آپ جسمانی طاقت جتنی بھی بڑھا لیں۔ مزید کوشش قوت اور توانائی کا ضیاع ہوگا۔ تو اب کیا یہ زیادہ بہتر نہ ہوگا کہ اسکی بجائے آپ اپنی گالف پر زیادہ توجہ دے کر اسمیں کمال حاصل کریں۔ دراصل ہمیں اچھی طرح زندہ رہنے اور بغیر تھکے روزمرہ کے فرائض سرانجام دینے کیلئے ایک خاص حد تک پٹھوں کی طاقت اور قوت برداشت کے ساتھ ساتھ دل اور پھیپھڑوں کی مضبوطی درکار ہوتی ہے۔ اس لیے اپنے آپ کو بہت اونچے پیمانے تک پہنچانے کی کوشش، ہمارے تیس منٹ فی ہفتہ نبض کی بنیاد پر دیئے گئے فٹنس پروگرام سے کوئی خاص زیادہ فٹنس اور صحت نہیں دے گی۔ آپ دیکھیں گے کہ ان تیس منٹوں میں ان تمام پٹھوں کی مناسب ورزش ہو جائیگی جن کو واقعی ورزش کی ضرورت ہوتی ہے۔

ایک ہی طرز کی کوئی ورزش بھی کافی نہیں

اکثر لوگ جب کسی فٹنس پروگرام کا سوچتے ہیں تو یہ چاہتے ہیں کہ بس ایک ہی طرز کی کوئی ورزش کافی ثابت ہو جائے۔ وزن اٹھانیوالے یہ سمجھتے ہیں کہ وزن اٹھانے سے

انہیں سب کچھ مل جائے گا۔ٹینس کے کھلاڑی کا خیال ہے کہ ٹینس ایک مکمل ورزش ہے جوگنگ (آہستہ آہستہ بھاگنا یا ایک جگہ کھڑے رہ کر اوپر نیچے حرکت کرنا) کرنے والا روزانہ 8 منٹ میں 1 میل کے حساب سے ایک سال دوڑ سکتا ہے لیکن اس وقت اس کی جسمانی حالت دو ماہ بعد والی حالت سے بہتر ہونے کی بجائے خراب ہوگی۔ کیونکہ پہلے دو ماہ ایک میل کی دوڑ سے اس کی حالت پہلے سے کافی بہتر ہوگئی تھی اور اب اسطرح جاری رکھنے سے اس کا جسم اس ورزش کا عادی ہو جائے گا اور نتیجتاً بہتری کی بجائے ابتری شروع ہو جائے گی۔ہم اس موضوع پر بعد میں تفصیل سے روشنی ڈالیں گے۔

ہر ورزش کا جسم کو سدھارنے میں ایک مخصوص اثر اور دورانیہ ہوتا ہے۔تیز دوڑنے والے طویل فاصلے تک نہیں دوڑ سکتے ہیں۔تیرنے سے پٹھے خصوصی طور پر مضبوط نہیں ہوتے۔وزن اٹھانے سے دوران خون کو کوئی فائدہ نہیں ہوتا۔گو ورزش کسی بھی صورت میں ہو مفید ہے لیکن کوئی بھی ایک ورزش فٹنس کیلئے مکمل طور پر کافی نہیں۔اس کیلئے کئی قسم کی ورزشوں کا مجموعہ ہونا ضروری ہے۔

فٹنس کا تصور بس ایک جملے سے منسلک ہے "فٹنس کس لئے"؟

زیادہ عرصہ نہیں گزرا مجھے لاس انجلز پولیس اکیڈمی کیطرف سے کیڈٹوں کیلئے فٹنس پروگرام ترتیب دینے کے لیے کہا گیا۔میں نے ان کے پچھلے اور موجودہ پروگراموں کی روشنی میں ایک پروگرام بنایا۔ان کا جسمانی تربیت کا موجودہ معلم ایک نامی گرامی باکسر رہا تھا۔اس نے تمام کیڈٹوں کو مکہ بازی کا بیگ اور پھلانگنے والی رسی دے کر ایک دوسرے سے مکہ بازی پر لگا دیا۔موجودہ سے پہلے والا معلم ایک ایتھلیٹ تھا اور اس کا پروگرام ایک دوڑ کی تیاری والا تھا الغرض اکیڈمی اپنے معلم کے رحم وکرم پر تھی اور اس بات کو کوئی اہمیت نہیں دی جارہی تھی کہ پولیس کے کام میں کس قسم کی فٹنس درکار ہوتی ہے۔لیکن میں نے یہ جاننے کیلئے اپنے ایک ساتھی کو یہ ذمہ داری سونپی کہ وہ مختلف پولیس اہلکاروں کے ساتھ رہ کر فرائض کی نوعیت بالتفصیل اکٹھی کرے اور مجھے بتائے۔اسکی دی ہوئی معلومات سے پتہ چلا کہ پولیس والوں کو اکثر وبیشتر پھرتیلی کاروائیاں کرنی پڑتی ہیں۔کسی کا تعاقب کرتے ہوئے اگر وہ پہلے پچاس گز میں ملزم کو نہیں پکڑ پاتے تو پھر دوسرے ذرائع استعمال کرنے

پڑتے ہیں۔اس کا مطلب یہ ہوا کہ اگر انہیں کسی مشتبہ کو پکڑنے کیلئے کسی باڑ پر چڑھنا پڑے تو ان کیلئے خرچے کا راستہ کھل گیا جو ظاہر ہے انکو مصیبت نظر آتا ہے۔اس کے علاوہ جو ملزم پکڑے جاتے ہیں وہ حیران کن حد تک طاقتور نکلتے ہیں۔ہم اب تک یہی سمجھتے تھے کہ پولیس والے طاقتور اور ملزم کمزور ہوتے ہیں۔لیکن اب ہمیں اپنے نقطہ نظر میں ترمیم کرنا پڑی۔لہٰذا ہم نے مختلف جیلوں میں جا کر مجرموں کی جسمانی طاقت کا اندازہ لگایا تا کہ پولیس والوں کو ان کے برابر تو طاقتور بنایا جائے۔اس ساری تگ ودو کے بعد ہم نے تربیتی پروگرام کو آخری شکل دی پانچ میل کی دوڑ جو ہر پولیس اکیڈمی میں تربیت کا بنیادی جزو ہوتی ہے اس کی بجائے ہم نے 50 میٹر کی تیز دوڑ بار بار وقفے کے ساتھ شروع کروائی کے بازی کے بیگ کی جگہ ہم نے ہلکے وزن رواج دیئے جن سے مختلف اعضاء کی مضبوطی کیلئے ورزش کروائی جاتی۔ اس کے علاوہ دست بدست لڑائی اور ضبط نفس کی مشقوں پر زور دیا گیا۔ نتائج پہلے سے کئی گنا بہتر برآمد ہوئے۔

اپنے آپ سے پوچھیئے کہ آپ کون ہیں

فٹنس پروگرام شروع کرنے سے پہلے آپ یہ بتائیں کہ آپ کون ہیں یعنی کیا کام کرتے ہیں کیونکہ ایک مصنف،شوہر،باپ،سکیئنگ (برف پر پھسلنا) کرنے والے اور ٹینس کے کھلاڑی کو الگ الگ اور مخصوص پروگرام کی ضرورت ہوتی ہے۔اس سلسلے میں یہ بات ذہن نشین رکھیں کہ ان میں سے کسی کو بھی انتہائی درجے کی کارکردگی کیلئے نہیں تیار کیا جاتا۔ بلکہ مدعا یہ ہوتا ہے کہ آپ جو کچھ بھی کرتے ہیں اس کیلئے آپ کو مکمل طور پر فٹ بنا دیا جائے۔ اگر آپ ٹینس یا برف پھسلنے کے کھلاڑی نہیں ہیں تو آپ کو انکی سطح کے مساوی فٹنس کی کوئی ضرورت نہیں کیونکہ انکو پٹھوں،دل اور پھیپھڑوں کی اعلیٰ درجے کی کارکردگی چاہیے ہوتی ہے۔

فٹنس کیلئے تربیت کو اگر ایک ترازو سمجھ لیا جائے تو اس کے ایک پلڑے میں جسمانی اصلاح اور دوسرے میں ایتھلیٹ جیسی کارکردگی پڑی نظر آئے گی۔دونوں کیلئے بنیادی اصول ایک ہی ہیں لیکن طریقے ذرا مختلف ہیں۔جسمانی اصلاح میں پٹھوں کی ٹوٹ پھوٹ ٹھیک کرنا ہوتا ہے۔اس کیلئے پٹھوں کو بڑا کرنا پہلا ہدف ہے۔تا کہ خاطر خواہ مقدار

میں رگ وریشے (بافت) دستیاب ہوسکیں کیونکہ اس کے بغیر پٹھوں کو بڑا کیا ہی نہیں جا سکتا۔ اس مقصد کو حاصل کرنے کیلئے مریض کو اپنی تنگ وددو اسطرح بڑھانے کیطرف لایا جائے کہ تمام پٹھوں کی غیر شعوری طور پر کسرت ہوتی جائے۔اس علاج کا اصل نشانہ ان پٹھوں کو متحرک کرنا ہے جو اب تک خوابیدہ ہیں جب مندی اپنی ٹانگ کو اٹھانے کیلئے صرف ٹانگ کا ایک پٹھہ استعمال کرنے کی بجائے پورے جسم کو بروئے کار لائے تو سمجھیں اس کا اصل منزل کیطرف سفر شروع ہوگیا۔

ایتھلیٹ جیسی کارکردگی حاصل کرنے کا مطلب یہ ہے کہ ان آخری ایک دو سیکنڈ تک تازہ دم رہا جائے جہاں زور لگا کر چمپئین بنا جاتا ہے یہی وہ اعلیٰ ترین کوشش ہوتی ہے جو ذرا سا فرق ڈال کر آپ کو کامیابی دلاتی ہے۔لیکن حیرت انگیز بات یہ ہے کہ مذکورہ بالا دونوں صورتوں میں سے کوئی بھی جسمانی ٹریننگ کے پروگرام میں کام نہیں آتی اس لئے نہ ہی آپ کو بہت زیادہ فکرمند ہونے کی ضرورت ہے اور نہ ہی بے آرام ہونے کی۔

اعضاء کا فٹ ہونا ہر قسم کی جسمانی کسرت کیلئے بنیادی حیثیت رکھتا ہے۔فٹنس ٹریننگ پروگرام کسی خاص کھیل کا نام تو نہیں لیکن یہ اس پہلے تیاری کا مرحلہ ضرور ہے ۔اعضاء کی فٹنس کے بغیر آپ ٹریننگ کے قابل ہو ہی نہیں سکتے ایسے لوگ جو سارا ہفتہ کچھ نہ کریں اور اتوار کی صبح ٹینس کے تین سیٹ کھیلنے کی کوشش کریں تو ان کو چوٹ لگنے کا کافی احتمال ہوسکتا ہے۔لیکن اگر وہ فٹنس کا اعلیٰ معیار رکھتے ہیں تو بے دھڑک اپنا یہ شوق پورا کرنے کے بالکل اہل ہوں گے۔

میں کبھی ایتھلیٹ کو اس طرح ٹریننگ نہیں دیتا جیسے کہ اس آدمی کو جس کا مقصد فٹنس حاصل کرنا ہو۔کیونکہ ایتھلیٹ کو پہلے ہی جسمانی طور پر فٹ خیال کیا جاتا ہے۔صحت مند لوگوں کو شفا بخش ورزشوں کی کوئی ضرورت نہیں کیونکہ یہ انکی ضروریات سے کہیں کم ہوگا۔اسطرح میں کسی ایسے شخص کو بھی فٹنس پروگرام تجویز نہیں کرونگا جو بیمار یا زخمی ہو تا وقتیکہ وہ پوری طرح صحتیاب نہ ہو جائے۔

اگر آپ ایتھلیٹ نہیں ہیں اور مریض بھی نہیں تو آپ کو فٹنس پروگرام دیا جا سکتا ہے کیونکہ آپ کی ضرورتیں ان سے مختلف ہیں تو آپ کا پروگرام بھی ان سے مختلف ہونا چاہیے۔

فٹنس اور صحت ایک چیز نہیں ہیں

امر واقعہ یہ ہے کہ فٹنس ،صحت اور کارکردگی تینوں ایک دوسرے سے حیرت انگیز طور پر مختلف ہیں انکی فرداً فرداً تعریف یوں ہے۔

1۔ فٹنس:- آپ کا اپنے ماحول کے تقاضوں اور ضروریات سے اچھی طرح عہدہ بَرا ہو سکنا۔

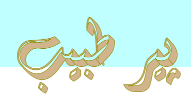
2۔ صحت:- محض بیماری سے مبرا ہونے کا نام ہے۔

3۔ کارکردگی:- آپ کوئی بھی کام کتنی اچھی طرح کرتے ہیں۔

ہم دیکھتے ہیں کہ آپ فٹ ہوئے بغیر بھی صحتمند ہو سکتے ہیں۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ آپ کی صحت کمزور لیکن کارکردگی شاندار ہو۔ تقریباً ہر اولمپک مقابلے میں ایتھلیٹ نزلہ، زکام، بخار، کھانسی یہاں تک کہ اسہال (دست آنا) میں مبتلا ہونے کے باوجود اعلیٰ ترین کارکردگی دکھانے میں کامیاب رہتے ہیں۔ یہ خیال کہ کھیل آپ کو صحتمند بناتے ہیں اب فرسودہ ہو چکا۔ بجائے اسکے کھیل آپ کو زخمی کر سکتے ہیں۔ بنیادی طور پر یہ غیر صحتمندانہ نہیں ہوتے لیکن بعض صورتوں میں ہو بھی سکتے ہیں۔

صحت مند ہونے کیلئے فٹ ہونا شرط نہیں۔ کیونکہ اگر صحتمند ہونے کی تعریف بیماری سے مبرا ہونا ہے تو فٹنس صحت نہیں ہے۔ ہاں اگر آپ فٹنس صحت اور کارکردگی کی تعریف میں "عملی طور پر اپنے ماحول سے موثر طور پر عہدہ برآ ہونے کی صلاحیت" شامل کر لیں تو تینوں ایک ہی چیز بن جاتے ہیں۔

چند سال ہوئے میں اپنے ایک دوست کے ساتھ تیراکی میں مشغول تھا۔ حالانکہ اسے پھیپھڑوں کا سرطان تھا۔ اور اس کا ایک پھیپھڑا نکالا جا چکا تھا جبکہ دوسرا جراثیم زدہ تھا۔ اگلے روز اسے ہسپتال میں بھی داخل ہونا تھا۔ اس کے باوجود اس نے مجھے 50 گز تیرنے کا چیلنج دے ڈالا میں نے سوچا کہ اسے اپنے سے کچھ فاصلہ آگے رکھوں۔ لیکن وہ اس کیلئے راضی نہ ہوا۔ اس کی بیماری کے پیش نظر میں نے یہ نامناسب سمجھا۔ مقابلے میں میں نے



اپنی طرف سے کوئی کسر نہیں چھوڑی لیکن وہ پھر بھی جیت گیا۔ اگلے روز وہ ہسپتال میں داخل ہوا اور ایک ماہ کے بعد مر گیا۔ صحت اور کارکردگی کے درمیان کوئی تعلق نہ ہونے کی اس سے بہتر کوئی مثال اور نہیں ہو سکتی۔

فٹنس سے چار خوبیوں میں اضافہ

1۔...... پٹھوں کی طاقت 2۔...... پٹھوں کی قوت برداشت 3۔......دل اور پھیپھڑوں کی قوت برداشت 4۔......جسم کی لچک۔

فرض کریں میں جم جا کر ان ساری چیزوں کو بڑھا لوں تو کیا میں بہتر تیر سکوں گا۔ برف پر بہتر پھسل سکوں گا۔ یا بہتر باسکٹ بال کھیل لوں گا۔ شاید نہیں۔ اگر میں صرف مذکورہ بالا کھیل کھیلتا ہوتا اور ان کو بہتر کرنا چاہتا تو مجھے ان پر ہی محنت کرتے رہنا چاہئے تھا۔ لیکن اس سے میرے پٹھوں کی طاقت، دل اور پھیپھڑوں کی قوت برداشت پر برائے نام اثر ہی پڑتا۔ اس عمل کو سائنسی زبان میں ''تخصیص'' کہا جا سکتا ہے۔ جس سے مراد یہ ہے کہ آپ اگر کسی خاص کھیل میں مہارت پیدا کرنا چاہتے ہیں تو آپ کو وہ کھیل کھیلتے رہنا چاہیے۔ یا اسطرح کی ورزش کرنی چاہیے جو اس کھیل میں درکار صفات کو مزید نکھار سکے۔ جو اصحاب کوئی خاص کھیل کھیلنا پسند کرتے ہیں میں الگ سے ان کیلئے خاص مشورے دے سکتا ہوں کہ ان مخصوص کھیل میں کارکردگی کو کیسے بہتر بنایا جائے۔ فی الحال میں آپ کو روزمرہ زندگی کو بہتر انداز میں گزارنے کیلئے جسمانی اور ذہنی طور پر تیار کروں گا تاکہ آپ نہ صرف بہتر محسوس کریں بلکہ نظر بھی آئیں اور دن کے اختتام پر تھکے ہارے، پژمردہ نہ ہوں۔

جسم کو صحیح شکل میں لانے کی تیاری

کسی روز آپ کو اچانک پتہ چلے گا کہ زندگی آپ کے تابع نہیں رہی۔ آپ پر پیشہ ورانہ اور گھریلو ذمہ داریاں غالب آ گئی ہیں۔ شیو یا میک اپ کرتے ہوئے محسوس ہوگا کہ آپکے کندھے جو کبھی مضبوط اور گوشت سے پُر تھے اب پتلے ہو کر لٹک گئے ہیں۔ آپ کے جسم کی ہر چیز سکڑ گئی ہے۔ یا آپ کا کوئی عزیز ترین دوست آناً فاناً دل کا دورہ پڑنے سے

مر گیا ہے۔ یا آپ کو کوئی چڑھائی چڑھنی پڑ گئی یا بچوں کے ساتھ ہلہ گلہ میں شریک ہو گئے یا کوئی کیچ پکڑنا پڑا یا ٹینس کھیلنی پڑی تو چند منٹوں میں ہی آپ کا سانس پھول گیا۔ ان میں سے کوئی ایک بات یا ساری وقوع پذیر ہونے کا مطلب یہ ہے کہ اب آپ کو فٹنس کیلئے کچھ نہ کچھ ضرور کرنا پڑیگا۔ اور کچھ نہیں تو صرف لفٹ کی بجائے سیڑھیوں کا استعمال شروع کرنے کے ہی نتائج حوصلہ افزاء ہونگے۔

کافی دیر ہوئی میں نے تین یونیورسٹیوں آئیووا، ہارورڈ، اور جنوبی کیلیفورنیا میں فٹنس پروگرام دیئے۔ ایک ماہ بعد ایک پروفیسر صاحب میرے پاس آئے اور کہا کہ انہیں جسمانی ورزشوں سے نفرت تھی تاہم انہوں نے میرے پروگرام سے ہٹ کر ایک کام یہ کیا تھا کہ لفٹ کی بجائے سیڑھیوں کا استعمال، جس نے انکی دنیا ہی بدل کر رکھدی میں نے انکی ظاہری حالت دیکھ کر اندازہ لگایا کہ وہ ٹھیک ہی کہہ رہے ہیں۔ مجھے جو کچھ بھی ورزش، دل، پٹھوں، اور خون کے بارے میں علم تھا اس کی روشنی میں مجھے سمجھ نہ آئی کہ یہ چھوٹا سا کام کر کے انہیں فائدہ کیسے ہو گیا۔ چند ہی دنوں میں کچھ اور لوگوں نے بھی یہی ورزش اپنائی تو ایسے ہی مثبت نتائج نکلے۔

یہ سب کچھ ان تصورات کے برخلاف تھا جو کچھ مجھے اس وقت تک پڑھائے گئے تھے اور جن کا مرکزی نقطہ یہ تھا کہ فٹنس کیلئے سخت ورزش کرنی چاہیے۔ لیکن یہاں تو بہت سے لوگ ایک ہلکی سی تبدیلی سے اتنا فائدہ اٹھا رہے تھے۔ جب میں نے ان سے بات چیت کی تو پتہ چلا کہ اس تبدیلی نے ان سے کئی گندی عادتیں چھڑوادی تھیں۔ مثلاً ان کی تمباکو نوشی کم ہو گئی، الا بلا کھانے سے گریز کرنے لگے، بہتر سونے لگے اور شراب نوشی میں بھی اعتدال آ گیا۔ دیکھیں ایک ذرا سی مثبت تبدیلی نے ان کے نظریات کو کیسے بدل ڈالا۔

اگر آپ ورزش میں وقت کی سرمایہ کاری کریں، تو یہ آپ کو بہت ساری صحتمند سرگرمیوں کا شعور اور ادراک بخشے گی اور اسطرح آپ کی سرمایہ کاری ضائع نہیں جائے گی۔

آپ کے گذشتہ چار ہفتے اہم ہیں

آپ ہر روز اپنے جسم پر جو بھی نیا بوجھ ڈالتے ہیں وہ اس کے مطابق اپنے آپ کو

ڈھال لیتا ہے۔کوئی بھی ورزش جو ہلکے درجے سے اوپر ہو ایک اوورلوڈ یا اضافی وزن ہے۔ لیکن اس سے نشو ونما ہوتی ہے۔ورزش خواہ ہلکی ہی ہو لیکن اس سے جسم کو تحریک ملتی ہے۔

اگر آپ کوئی ایسا پیشہ اختیار کیے ہوئے ہیں جسمیں باقاعدگی سے بھاری ورزش درکار ہوتی ہے تو آپ کو فٹ رکھنے کیلیے یہی کافی ہے۔کچھ اور کرنے کی ضرورت ہی نہیں تاآنکہ آپ کوئی اور پیشہ نہ چن لیں۔جس کا یہ مطلب ہوا کہ خندق کھودنا آپ کو برف پر پھسلنے کے قابل نہیں بنا سکتا۔بعینہٖ اگر جسم پر ہلکا بوجھ ڈالیں گے تو اس کا ردعمل بھی ایسا ہی ہوگا۔ہر ہفتے آپ کا جسم بتائے گا کہ آپ نے اس دوران کیا کیا اور کیا نہیں کیا۔آپ کی موجودہ جسمانی حالت پر موروثی اثرات ،طبعی کیفیت اور ورزشی عادات کی گہری چھاپ ہوتی ہے۔لیکن پچھلے چار ہفتوں میں آپ نے عادتاً جو کچھ کیا اور جو کچھ نہیں کیا اس کے آپ کی فٹنس پر لامحدود اثرات مرتب ہوں گے۔

فرض کریں آپ ایک صحتمند آدمی ہیں اور ساری زندگی چاک وچوبند رہے ہیں اور آپ کے خاندان میں کسی بیماری کی وراثت نہیں چلی آرہی تو آپ کی جسمانی حالت قابل رشک ہے۔لیکن اگر کسی روز آپ کسی ایسے معاملے سے متاثر ہو جاتے ہیں۔جو مہینہ بھر آپ کا پیچھا نہیں چھوڑتا تو ہر ہفتے کے گذرنے پر آپ کی حالت پہلے کی نسبت کم تر پڑتی جائے گی اور مہینے کے ختم ہوتے ہوتے 80% کم ہو جائے گی،یعنی آپ صرف 20% فٹ رہ جائیں گے۔اس کے برعکس چاہے آپ نے زندگی بھر ورزش نہ کی ہو تو مناسب ورزش کرنے سے ایک ماہ کے اندر 80% فٹ بن سکتے ہیں۔

کچھ لوگ اپنے آپ کو فٹ رکھنے میں کوئی دلچسپی نہیں رکھتے۔شعوری یا غیر شعوری طور پر وہ اپنے آپ کو ڈھیلے ڈھالے اور کمزور رکھ کر مطمئن ہوتے ہیں۔وہ چاہتے ہیں کہ دوسرے لوگ ان کا خیال رکھیں اور اپنے سر کوئی ذمے داری نہ لینی پڑے تو وہ اپنے جسم کو بالآخر تباہ کر لیتے ہیں اور شاید انکا مدعا ہی کمزور،مخنی اور بے اثر شخصیت بننا ہے جسمیں وہ کامیاب بھی ہو جاتے ہیں۔تاہم وہ یہ نہیں جانتے کہ اسطرح انہوں اپنے اوپر ظلم کر لیا ہے اور کتنی بھیانک ناکامیاں ان کا مقدر ہونے والی ہیں۔اس کے برعکس اگر آپ فطرتاً سرگرم رہنا پسند کرتے ہیں لیکن کام کی زیادتی یا بے قاعدہ اسلوب حیات آپ کو غیر متحرک بنا دیتے

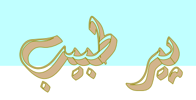
ہیں تو پہلا کام یہ کریں کہ اپنے رہن سہن کا تنقیدی جائزہ لیں کہ وہ آپ کو تیزی سے موت کے نزدیک لا رہا ہے اور آپ کے پاس زندہ رہنے کا بس ایک ہی راستہ ہے یعنی متحرک زندگی کی طرف لوٹ آنا۔ اب مزید دیر نہ کیجئے میری بیوی کہتی ہے "مجھے آپ پر رشک آتا ہے" آپ سوموار کی رات باؤلنگ کرواتے ہیں جمعرات اور سنیچر کی سہ پہر گالف کھیلتے ہیں اتوار کی صبح اور بدھ کی سہ پہر ٹینس سے لطف اندوز ہوتے ہیں اس کے باوجود آپ کی خواہش ہوتی ہے کہ منگل اور جمعہ کو کوئی آپ کے ساتھ کھیلنے والا ہو" تو میرا جواب ہوتا ہے کہ ایسا کرنا اتنا آسان نہیں جتنا نظر آتا ہے۔ دھیان رکھیں کہ کوئی اور آپ کی زندگی کا خیال نہیں رکھے گا کہ جو کہے کہ آپ کو ورزش کے لئے وقت نکالنا چاہیے۔ یہ فیصلہ آپ کو ہی کرنا ہے کہ اپنا وقت اور توانائی آپ کیسے خرچ کریں۔ اگر آپ کے معمولات میں ایسی چیزیں شامل نہیں جو آپ کے لئے فرحت بخش اور مفید ہوں تو اپنے طرز بود و باش پر فوری نظر ثانی کریں تاکہ آپ کا مستقبل اچھا گزر سکے۔

اپنے رہن سہن کو کیسے بدلا جائے

اگر آپ اپنی طرز زندگی سے یہ محسوس کرتے ہیں کہ آپ بری طرح پھنسے ہوئے ہیں تو اب بھی وقت ہے کہ صورتحال کا گہرا تجزیہ کیجئے۔ کہیں آپ کے کام کاروبار یا گھریلو صورتحال کیوجہ سے تو ایسا نہیں ہو رہا۔ وجہ جاننے کے بعد فوراً اس سے چھٹکارا پانے کی ترکیب کریں۔ کسی بھی آجر یا شریک حیات کو یہ حق حاصل نہیں ہے کہ وہ کسی سے اپنی مرضی کے مطابق زندگی گزارنے کا حق چھین لے۔ اگر آپ بلوں، خرید و فروخت اور بچوں تک محدود ہو کر رہ گئے ہیں تو سمجھیں کہ خطرے کی گھنٹی بجنے ہی والی ہے آپ اپنے من پسند کام نہ کر پا رہے ہوں تو ذہنی الجھن دگنی ہو سکتی ہے۔ ان سب سے بڑھ کر اگر آپ کو آئینے میں اپنا سراپا دیکھ کر شرم محسوس ہو تو فوراً اپنے آپ کو بدل ڈالئے تاکہ مزید نقصان سے بچ سکیں۔ یہ تبدیلی لانے کے تین طریقے ہیں۔

1۔ سب سے پہلے آپ یہ مان لیں کہ ورزش بے حد اہم ہے۔

2۔ دوسرے: اپنی تمام تر مصروفیات کے باوجود ورزش کیلئے وقت نکالئے اور اسے

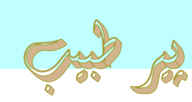


دوسری ہر چیز پر ترجیح دیں۔

3۔ تیسرے: ورزش کے بارے میں اپنے خیالات کو بدلئے۔

ورزش کرنا ہم میں سے ہر ایک کے لئے مشکل ہے ہم اسے نہ کرنے کے 15 بہانے بنا سکتے ہیں مثلاً یہ ہمارے رہن سہن کے برعکس ہے، چونکہ اور کوئی نہیں کرتا لہذا ہم کریں گے تو ہمارا مذاق اڑے گا، اب ہمارے پاس وہ سب کچھ کرنے کے لئے موٹر کار موجود ہے جس کیلئے پہلے پٹھوں کو استعمال کیا جاتا تھا، ورزش کیلئے ہمارے پاس سہولتیں کم اور محدود ہیں، ہمیں اس کی مہارت نہیں ہے، جب بھی ہم نے ورزش کرنی ہو تو کوئی ایسا کام درپیش ہو جاتا ہے جو اس سے بہتر ہو، ہمیں کچھ زیادہ ضروری کام کرنے ہیں، ہم گر پڑیں گے، ہم مضحکہ خیز لگیں گے، اس سے ہم تھک جائیں گے اور ہمارا جسم اکڑ جائے گا، ہمیں دل کا دورہ پڑ سکتا ہے اس سے ہمارا وقار کم ہو جائے گا، ہمیں سر درد یا جسم میں درد کی تکلیف اٹھانا پڑے گی وغیرہ وغیرہ۔

کبھی کبھی ورزش کے خلاف طبی عذر بھی گھڑے جاتے ہیں۔ میں ایک ایسے ڈاکٹر کو جانتا ہوں جو یہ کہتا ہے کہ ہماری طبعی عمر کیلئے دل دھڑکنے کی تعداد مقرر ہے۔ ورزش سے چونکہ دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے لہذا آپ جلدی مر جائیں گے۔ اسلئے کوئی ایسا کام نہیں کرنا چاہیے جس سے دل کو تیز دھڑکنا پڑے۔ یہ دلیل انتہائی بوری اور پھسپھسی ہے۔ کیونکہ حقیقت یہ ہے کہ ایک ایسا آدمی جو بالکل فٹ ہو اس کی نبض ایسے آدمی کی نسبت جو بالکل ورزش نہ کرتا ہو، 10 بار کم چلتی ہے۔ اس طرح عقل کا تقاضا تو یہ ہے کہ ورزش کرنی چاہیے ہم سب یہ جانتے ہیں کہ ہماری کام کرنے کی صلاحیت عمر گزرنے کے ساتھ ساتھ کم ہوتی جاتی ہے لیکن قابل غور بات یہ ہے کہ اس کی وجہ واقعی بڑھاپا ہوتا ہے یا وہ تبدیلی جو ہمارے معمولات میں در آتی ہے۔ دراصل جیسے جیسے ہم بوڑھے ہوتے جاتے ہیں کام کم کرنے لگتے ہیں۔ بس مسئلہ یہیں سے شروع ہوتا ہے۔ ہمارے کم متحرک ہونے سے ہمیں زور لگانے کی عادت ہی نہیں رہتی چنانچہ نتیجہ یہ نکلا کہ جیسے جیسے ہم متحرک ہونے سے ہمیں زور لگانے کی عادت ہی نہیں رہتی۔ چنانچہ نتیجہ یہ نکلا کہ جیسے جیسے ہم متحرک ہوتے جائیں گے، ہماری زیادہ کام کرنے کی صلاحیت بھی بڑھتی جائے گی۔

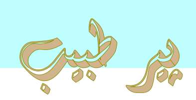


میں اتنا بوڑھا ہوں کہ ورزش کر سکتا ہوں

کچھ عرصہ پہلے لاس اینجلز پبلک سکول سسٹم نے مجھے بڑھاپے سے نمٹنے کی تدابیر یہ بوڑھے لوگوں کو سلسلہ وار لیکچر دینے کی دعوت دی۔ یہ لیکچرز سکول، ریٹائرمنٹ گھروں اور رقص کے ہال میں ہوئے اور ہر بار تقریباً 500 افراد نے شرکت کی میں نے انہیں نہ صرف ورزش کے طریقے اور فوائد بتائے بلکہ انہیں یہ کہا کہ وہ کرسی پر بیٹھے بیٹھے بھی اپنے منہ، گردن ،ٹانگوں اور بازوؤں کو میرے بتائے ہوئے انداز سے حرکت دیں اور نتائج خود ملاحظہ کریں۔ یقین کیجئے اس سے ان بزرگوں کو اتنا فائدہ ہوا کہ انہوں نے ان برائے نام حرکات وسکنات کو معمول بنالیا، جس سے ان کی زندگی میں انقلاب برپا ہو گیا۔ آپ یہ سن کر حیران ہونگے کہ ان بزرگوں میں سے بعض کی عمریں 90 اور 100 سال کے درمیان تھیں۔ لیکن بدقسمتی سے زیادہ تر عمر رسیدہ لوگ ایسے نہیں ہوتے اور کوئی ورزش نہ کرنے کے باوجود یہ سمجھتے ہیں کہ انکی کافی ورزش عام چلنے پھرنے سے ہی ہو جاتی ہے۔ جوں جوں وہ اور بوڑھے ہوتے جاتے ہیں انکا یہ تاثر بھی پختہ تر ہوتا چلا جاتا ہے۔ وہ کاہل اور غیر متحرک ہونے کیلئے عمر کو ایک بہانہ بنالیتے ہیں اور کہتے ہیں کہ ”میں اتنا بوڑھا ہو گیا ہوں کہ ورزش نہیں کر سکتا“ جبکہ میں سمجھتا ہوں کہ انہیں پرعزم رہتے ہوئے یہ کہنا چاہیے کہ ”میں اتنا بوڑھا ہوں کہ ورزش کر سکتا ہوں“۔

بعض خواتین وحضرات اگر کبھی ورزش کیطرف مائل بھی ہوں تو سنجیدہ رویہ نہیں اپناتے۔ اسے بالکل آسان لیتے ہیں اور اتنے تھوڑے وقت کیلئے کرتے ہیں کہ انکی دل کی دھڑکن تیز ہو ہی نہیں پاتی۔

ہر 100 امریکیوں میں سے بمشکل 3 ایسے ہوں گے جو کوئی منظم فٹنس پروگرام کرتے ہوں گے۔ جبکہ 85% کے پاس تو ورزش کا نیکر جیسا معمولی ترین سامان بھی نہیں ہوتا۔ ان سب لوگوں کا مسئلہ وہی ہوتا ہے جو ایک بیماری سے صحتیاب ہوتے ہوئے مریض اور اعلیٰ ترین مقابلوں کیلئے تیاری کرنے والے ایتھلیٹ کا ہوتا ہے مریض یہ جاننا ہوتا ہے کہ اسے جلد از جلد صحتیاب ہونے کیلئے کیا چاہیے اور ایتھلیٹ کو بھی معلوم ہوتا ہے



کہ اسے چمپئن بننے کیلئے کیا درکار ہے۔ لیکن ان دونوں کے بیچ میں ایک عام آدمی عجب مخمصے میں ہوتا ہے۔ اسے یہ تو معلوم ہے کہ وہ کیا چاہتا ہے لیکن یہ نہیں جانتا کہ اسے اصل میں درکار کیا ہے۔ دراصل وہ یہ چاہتا ہے کہ پہلے سے زیادہ جوان لگے اور ساتھ ساتھ اس کی طاقت اور قوت برداشت میں بھی اضافہ ہو۔ یہ مقاصد حاصل کرنے کیلئے اسے جسم کی فالتو چربی گھٹانے، پٹھوں کو مضبوط بنانے اور دل و پھیپھڑوں کی قوت برداشت بڑھانا از بس ضروری ہے۔

مثبت کمک

معمر فوجیوں کے ہسپتال میں تجربات سے ظاہر ہوا کہ کسی شخص کی بحالی کا آسان ترین راستہ یہ ہے کہ اسے اپنے بارے میں یہ باور کروایا جائے کہ وہ ایک مؤثر شخصیت ہے۔ اس کا ایک طریقہ تو یہ ہے کہ اس کا جسم بڑا اور مضبوط بنا دیا جائے اس کے پٹھوں کی نشوونما کی نسبت اسے مضبوط پٹھوں کے احساس کی زیادہ ضرورت ہے۔ جس کے ذریعہ وہ یہ سمجھے گا کہ اب وہ مؤثر شخصیت میں ڈھل چکا ہے۔ اس کو اپنے بارے میں اسی روز سے ہی نئی آگہی حاصل ہو جائے گی جس روز سے وہ فٹنس پروگرام شروع کرے گا۔

انسانی رویوں کے علوم نے ہمیں بتایا ہے کہ مثبت کمک سے بہتر رویہ کی تحریک ہوتی ہے۔ ہمارے پروگرام میں مثبت کمک کی کافی مقدار فراہم کی گئی ہے۔ مثلاً اپنے آپ کو پہلے سے بہتر سمجھنا ہی ایک اہم سنگ میل ہے۔ لیکن یہ ضروری ہے کہ جب بھی آپ فٹنس پروگرام شروع کریں آپ کی حوصلہ افزائی ہونی چاہئے میں ایسی کئی خواتین کو جانتا ہوں جنہوں نے اپنے شوہروں کے ٹریننگ پروگرام یہ کہہ کر بند کروا دیئے ہیں کہ "آپ مسخرے لگ رہے ہیں" یا وہ اس کے ابھرتے ہوئے گوشت کو ناپسندیدگی سے گھور کر دیکھیں گی یا بالکل ہی نظر انداز کر کے گزر جائیں گی۔ اگر آپ کسی سے کوئی عادت چھڑوانا چاہتے ہیں تو اس کا بہترین طریقہ اسے نظر انداز کرنا ہے اور اس کے برعکس کسی کی کوئی عادت پختہ کروانا چاہیں تو اس کی تعریف کریں۔ مثلاً جب بھی میں اپنی بیوی کو ساکن بائیسکل پر ورزش کرتے ہوئے دیکھتا ہوں تو کہتا ہوں "اچھی لڑکی" ایک روز میں یہ کہنا بھول گیا تو میری بیوی نے

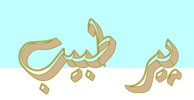
مجھے یاد دلاتے ہوئے کہا کہ میں نے آج اسے اچھی لڑکی نہیں کہا۔

ایک دفعہ میرے ایک دوست کی بیوی نے گلہ کیا کہ میرا شوہر کوئی کام نہیں کرتا حتیٰ کہ کتے کو گھمانے بھی باہر نہیں جاتا۔ میں نے اسے مشورہ دیا کہ وہ شوہر کو چھوٹی چھوٹی باتوں کی تعریف کر دیا کرے خواہ وہ تازہ ہوا لینے کو پل بھر کیلئے باہر نکلا ہو۔ اگر وہ یہ کہے کہ چلو بازار سے بغیر کوئی چیز خریدے چکر لگا آئیں تو بجائے ناک بھوں چڑھانے کے، بھاگ کر اس کے ساتھ چل پڑنا چاہیے یعنی وہ جو کچھ بھی کرے اسے احساس دلاؤ کہ وہ بہت اچھا کر رہا ہے۔ اس نے ایسا ہی کیا جس کا نتیجہ یہ ہے کہ وہ اب اور کام کرنے کے ساتھ ساتھ کتے کو باہر گھمانے بھی لے جاتا ہے۔

آپ فٹنس پروگرام پر مستقلاً اسی صورت میں عمل کر سکتے ہیں کہ آپ اس سے محظوظ ہوں۔ تو پھر فوراً ورزش کو پسند کرنا شروع کر دیں یا کم از کم ورزش سے گریز کی سوچ ختم کر ڈالیں جیسا کہ آپ فوجی ملازمت یا سکول کے دنوں میں ورزش سے نفرت پذیر ہو گئے تھے۔

ورزش کے بارے میں غیر یقینی کیفیت ترک کریں

ہو سکتا ہے ماضی کے کسی تلخ تجربے نے ہمارے ذہن میں بٹھا دیا ہو کہ ہر طرح کی ورزش تکلیف دہ، خطرناک اور پُر مشقت ہے۔ اور واقعتاً ورزش کا خیال آتے ہی بیمار سے ہو جاتے ہیں۔ اکثر پیٹ خراب ہو جاتا ہے وغیرہ وغیرہ۔ آپ ورزش سے پہلے جو بھی سوچتے ہیں اسکا کارکردگی سے کوئی تعلق نہیں ہوتا۔ آپ اگر سوچ سوچ کر ہلکان ہو رہے ہوں تو بھی عین ممکن ہے کہ آپ کی کارکردگی بہتر ہو۔ کیونکہ ورزش کا نام سنتے ہی جو پریشانی اور خوف طاری ہوا، اس سے فوراً ایک مادہ ''ایڈرینی لین'' پیدا ہونا شروع ہو جاتا ہے جس سے پٹھے کے سکڑنے کا عمل تیز تر ہو جاتا ہے۔ اس مادے کے زیر اثر جو اضطراری کیفیت آپ پر طاری ہوتی ہے اسے ورزش سے پہلے غیر یقینی کیفیت کہا جاتا ہے۔ اگر آپ اس کو حاوی نہیں ہونے دیتے تو ٹھیک رہتا ہے۔ لیکن یہ بھی حقیقت ہے کہ کارکردگی کے بارے میں پریشانی ہی بہتر نتائج حاصل کرنے کا موجب بھی ہوتی ہے۔ مثلاً میل پیٹن، جن دنوں جنوبی کیلیفورنیا یونیورسٹی کیطرف سے بھاگتا تھا، وہ دنیا کا تیز ترین انسان تھا۔ لیکن اسے



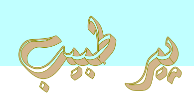
سخت مقابلوں سے پہلے ہمیشہ الٹیاں آنے لگتیں لیکن پھر بھی جیتتا وہی تھا۔

آپ کی ورزش سے قبل یا دوران ورزش سوچ دو مختلف عمل ہیں لیکن آپ کو اضطراری کیفیت یا واقعی بیمار ہونے میں فرق رکھنا پڑے گا۔ اگر آپ پر کوئی جراثیمی حملہ ہوا ہے جسکی وجہ سے آپ بیمار ہیں تو اس دن آپ کو ورزش کا ناغہ کرنا بہتر ہے اس طرح ورزش سے پہلے والی اضطراری کیفیت اور حقیقی بیماری میں فرق آپ پر واضح ہوگیا۔ جیسے ہی آپ ہاتھ پاؤں ہلانا شروع کریں گے۔ اضطراری کیفیت غائب ہوجائے گی۔

ورزش کے متعلق جنونی لوگ جب کسی ایسے شخص کو ورزش کیطرف راغب کرنے کی کوشش کرتے ہیں جو انکی طرح مصیبتوں پر فریفتہ نہ ہو تو کچھ بھی حاصل نہیں ہوپاتا۔ مجھے ایک ایسے آدمی کے بارے میں علم ہے جو خواہ کچھ بھی ہو، ہر صبح آدھ گھنٹہ ورزش ضرور کرتا ہے چاہے وہ جتنا بھی تھکا ہارا ہوحتیٰ کہ بیمار بھی ہو تو وہ ناغہ نہیں کرتا۔ غالباً وہ اس دن ہی صبح ورزش نہیں کرے گا جو اسکا دنیا میں آخری دن ہوگا تو درحقیقت اتنا جنونی ہونا غیر فطری بات ہے جس سے بجائے فائدے کے الٹا نقصان ہوتا ہے تھکا ماندہ یا بیمار ہونے کی بنا پر ورزش نہ کرنے سے کوئی آسمان تو نہیں ٹوٹ پڑے گا۔

اب میری مثال ہی لیجئے جس دن مجھے کچھ ہو میں ورزش نہیں کرتا۔ ایک صبح میں اٹھا تو مجھے ایک عجیب سی بیماروں والی کیفیت سے پالا پڑ گیا۔ میں نے اس روز ورزش نہ کی ۔ یہ سلسلہ یونہی ایک ہفتے تک جاری رہا۔ اور میں پورا ہفتہ ورزش کے نزدیک بھی نہ گیا ۔ میرے اسطرح کرنے سے مجھے جو کچھ بھی تھا اس کا قدرتی علاج ہوگیا۔ اور ہفتے کے بعد ورزش شروع کر کے ایک ہفتے کے اندر اندر پھر سے فٹ بن گیا۔ اگر آپ باقاعدگی سے ورزش کے عادی ہیں اور کسی وجہ سے ناغہ کرنا پڑ جائے تو اپنے آپ کو مجرم نہ سمجھیں۔ لیکن یہ جاننا کہ کم تر صحت اور کم تر رجحان میں کیا فرق ہے، آپ کے لیے بیحد اہم ہے موخرالذکر کا آپ کی کارکردگی سے کوئی تعلق نہیں لہٰذا اس کے بارے میں فکرمند نہ ہوں۔

اپنے آپ کو ورزش کے لیے ذہنی طور پر پختہ کرنا اشد ضروری ہے۔ ڈیوڈ والپر کی اولمپکس کے بارے میں مشہور فلم ''وزنر آف ایٹ'' میں چھوٹا سا ٹکڑا ایک عظیم الجثہ روسی وزن اٹھانے والے کے متعلق دکھایا گیا تھا۔ وہ بار بار وزن کیطرف آتا کچھ بڑبڑاتا سر ہلاتا اور پیچھے



ہٹ جاتا۔کئی دفعہ ایسا ہی ہوا۔بالآخر وہ دوڑ کر وزن کیطرف آیا،اسے اٹھایا لیکن وزن سمیت الٹا جا پڑا۔دراصل وہ بھی آپ کی طرح گومگو کی کیفیت کا شکار تھا۔یوں لگتا ہے جیسے کہ وہ وزن کو کہہ رہا ہو"میں تمہیں ضرور اٹھاؤں گا"اور جواباً وزن اسے کہتا ہو"ہرگز نہیں"مجھے مت اٹھانا ورنہ پچھتاؤ گے"ایک طرح سے وزن نے اسے نفسیاتی طور پر ہرا دیا تھا۔

میں نہیں چاہتا کہ آپ کے ساتھ بھی اوپر والی صورتحال کبھی پیش آئے۔آپ نہ تو کوئی بھاری بھرکم وزن اٹھانے لگے ہیں اور نہ ہی دوڑ میں وقت کو شکست دینے جارہے ہیں بھلا یہ کیا ہوا کہ آپ وہ کچھ کرنا چاہتے ہیں جس کے متعلق آپ کو یہ بھی پتہ نہیں کہ اس سے آپ کے اندرونی اعضاء پر کیا اثرات مرتب ہوں گے۔انسان کو وہی کام کرنا چاہیے جس کے لیے ذہنی طور پر تیار ہو اور یہ بھی یقین ہو کہ اس کے کرنے سے کوئی فائدہ ہی ہوگا نقصان نہیں۔

راتوں رات فٹ بنانے والا پروگرام،کوئی نہیں

ایسے کسی پروگرام کی توقع ہی عبث ہے۔ایسے چکروں میں نہ پڑیں۔بلاشبہ آپ فٹ بن سکتے ہیں لیکن آہستہ آہستہ!البتہ فوری طور پر پہلے کی نسبت قدرے بہتر ہو سکتے ہیں اور چند مہینوں میں بہت بہتر نظر آ سکتے ہیں ورزش ایک خوشگوار عمل ہونا چاہیے جو ہر بار پہلے سے اچھا اور تازگی بخش محسوس ہو۔

بدقسمتی سے ایسے پروگراموں کی بھرمار ہے جو تارے توڑ لانے کے دعویدار ہیں مثلاً روزانہ ایک پاؤنڈ یا ہفتے میں سات پاؤنڈ وزن گھٹائیں۔لیکن یہ نہیں بتاتے کہ اس کیلئے آپ کو تقریباً فاقہ کشی اختیار کرنا ہوگی۔حقیقت تو یہ ہے کہ سات تو کجا،ہفتے میں دو پاؤنڈ وزن کم کرنا بھی غیر انسانی اور غیر قدرتی فعل ہے۔اس کیلئے خوراک کو اتنا قلیل کرنا پڑتا ہے کہ آپ بیمار بھی پڑ سکتے ہیں اور اس پر طرہ یہ کہ دو پونڈ جو کم ہوں گے ان کا دوبارہ بڑھ جانا یقینی ہے۔

کرداری علوم نے ہمیں بتایا ہے کہ لوگ پرانی عادتیں اور رہن سہن کا انداز تبدیل کرنے کیلئے آسانی سے تیار ہی نہیں ہوتے۔مثلاً کسی بڑے شہر میں بنکاری کرنے والے کیلئے کھیت میں مزدوری کا کام کرنا ممکن نہیں۔بلکہ شاید کوئی بھی ایسا نہ کر سکے۔اسی طرح کسی بلا کے سگریٹ نوش سے آپ اسکا زیادہ سے زیادہ برانڈ تو تبدیل کروا سکتے ہیں لیکن

سگریٹ نوشی یکسر ترک نہیں کروا سکتے۔ اس لئے آپ کو فٹنس پروگرام میں بھی حقیقت پسند ہونا ہوگا۔ کسی تربیت یافتہ ایتھلیٹ کی سی جسمانی طاقت اور قوت برداشت پیدا کرنے کیلئے آپ کو روزانہ دو گھنٹے کی ورزش کرنی پڑے گی۔ ظاہر ہے یہ ایک غیر حقیقی خواہش ہے جس کیلئے نہ تو آپ کے پاس وقت، تحمل اور رجحان ہے اور نہ ہی آپ کو اس کی ضرورت ہے۔ آپ اس سے بہت کم ورزش کر کے بھی فٹ بن سکتے ہیں۔

آپ کسی سے مقابلے کی تیاری نہیں کر رہے

ایک دن مجھے ورزش کرتے ہوئے دیکھ کر میرا ایک دوست کہنے لگا "یہ میں نہیں کر سکتا" میں نے کہا "مجھ سے اپنا مقابلہ مت کرو فٹ ہونے کا مطلب کسی سے مسابقت یا مقابلہ نہیں ہوتا۔ حتیٰ کہ اپنے آپ سے بھی نہیں"

درحقیقت آپ کسی سے زیادہ وزن اٹھانے کی کوشش نہیں کر رہے۔ آپ کا مدعا 200 پاؤنڈ وزن اٹھانا یا چھ منٹ میں ایک میل دوڑنا نہیں۔ یہ ایتھلیٹوں کا کام ہے آپ کا نہیں۔ ایتھلیٹ کے لغوی معنی "شکست دینے والا" کے ہیں۔ جبکہ فٹنس پروگرام میں کسی کو شکست دینا مقصود ہی نہیں۔ بلکہ آپ کو یہ سوچنا چاہیے کہ یہ میرا اپنا پروگرام ہے جسے میں گھر کے کسی کمرے میں تنہا کروں گا۔ اگر میں نہ چاہوں تو کسی کو اس کے بارے میں پتہ بھی نہ چلے اور دنیا میں اس جیسا مفید کوئی اور پروگرام ہے ہی نہیں۔

ورزش میں کوئی ایسی حرکات وسکنات نہیں ہونا چاہئیں جن سے آپ کو نفرت ہو۔ اگر کسی کو جوگنگ پسند ہے تو ایسے دس ہزار لوگ ہوں گے جنہیں یہ سرے سے پسند ہی نہیں۔ عجیب وغریب لباس پہن کر اس حالت میں باہر نکلنا کہ لوگ گھور گھور کے دیکھیں، کسے پسند ہوگا۔

جسمانی ورزش ایک شاندار کام ہے۔ آپ کی ہر حرکت میں وقار اور ہم آہنگی ہونا چاہیے۔ اگر آپ کو جسم اکڑانا پڑے تو سکون سے کریں۔ اور چلیں تو بھلے لگیں بلکہ یوں کہیں کہ رقص اور ورزش دونوں ایک جیسے ہی ہیں۔ دونوں میں ہر ایک حرکت آپ کی خواہش کے مطابق ہوتی ہے۔ ورزش میں جسمانی آگہی کا شعور، پٹھوں کی عضلاتی ہم آہنگی سے توانائی پاتا ہے۔ آپ کی ہر حرکت میں روانی اور ترتیب ہونا چاہیے نا کہ فوجیوں کی طرح گنتی کے

سخت پابند ہونے کا گمان پیدا ہو۔

فوجی ورزش کے دو مقاصد ہوتے ہیں۔ایک طبعی یا مادی تربیت، دوسرا فعلیاتی اصلاح جیسے ان کا لباس ایک ہوتا ہے ویسے ہی ورزش بھی ایک سی ہونی چاہیے۔تمام سپاہیوں کی نقل وحرکت ایک جیسی ہونی چاہیے خواہ کسی کیلئے مشکل ہو یا آسان۔جب سب ایک ہی طرح حرکت کرتے ہیں تو کمزور یا تو بالکل ٹھس ہو جاتے ہیں یا پھر مضبوط اور سڈول ہو جاتے ہیں۔جبکہ تگڑے قدرے کمزور پڑ جاتے ہیں اسطرح مجموعی طور پر سب درمیانے درجے کی فٹنس والے بن جاتے ہیں۔

بیشتر ورزشیں فوجی انگ لئے نظر آتی ہیں اور جمناسٹک بھی اسی طرح ہے جو سویڈن اور جرمنی سے زرعی کارکنوں کو صحتمند بنا کر فوجی ملازمت میں لانے کیلئے شروع ہوئی تھیں۔لیکن چونکہ انکا کام بنیادی طور پر کھیتوں میں ہوتا تھا تو ان کے معمولات زرعی آلات کے گرد گھومتے تھے۔آج کل کی جمناسٹک ابھی تک جرمن طرز پر استوار ہیں۔جس میں یہ سکھایا جاتا ہے کہ جمناسٹک کرنے والا ایک فوجی سپاہی کیطرح سیدھا اور بے لچک ہونا چاہیے اور جب ورزش ختم کر کے زمین پر آئے تو بالکل توازن میں رہے۔

جب بھی کوئی آپ کو ورزش کیلئے کہے تو آپ سوچتے ہیں کہ اسے اچھی طرح کیا جائے۔جس میں لچک کی کوئی گنجائش نہ ہو اور پورے سلیقے سے کی جائے یہ ورزش کے بارے میں عام غلط تاثر کی مثال ہے جسمیں زور اس پر ہے کہ آپ کیا کر رہے ہیں نہ کہ اس پر کہ اندرونی طور پر آپ پر اسکا کیا اثر ہو رہا ہے۔جبکہ اندرونی اثر ہی اصل میں اہم ہے جسے پیش نظر رکھنا چاہیے۔اگر آپ جمناسٹک کے مقابلوں میں باقاعدگی سے حصہ لیتے ہیں تو آپ کو ضابطے کا پابند ہونا پڑے گا تا کہ اس کے مطابق آپ کو نمبر دیئے جا سکیں۔لیکن اگر آپ اپنے کمرے میں ورزش کر رہے ہیں تو آپ کو بس اتنا کرنا ہے کہ دل کی دھڑکن ذرا تیز ہو جائے اور جسم پر اکڑاؤ لا کر اپنے پٹھوں کی کارکردگی بہتر بنالیں۔یہاں کسی نے آپ کو نمبر تو دینے نہیں ہیں کہ آپ کیسے نظر آتے ہیں یا آپ نے کوئی خاص ورزش کتنی بار کی ہے اور کتنی صحیح کی ہے۔اور آپ سٹاپ واچ سے ورزش نہیں کر رہے۔کیونکہ گھڑی کی حرکت سے زیادہ اہم آپ کے دل کی دھڑکن ہے۔

اپنی ضرورت کے مطابق ورزش کریں

جسمانی ورزش کا بس ایک ہی مقصد ہے اور وہ ہے اعضاء کی فعلیاتی صحت ، جس سے آپ اپنے جسم کی مختلف خوبیوں مثلاً پٹھوں کی طاقت اور دل وپھیپھڑوں کی قوت برداشت میں اضافہ کرسکیں۔ اس کیلئے پریڈ گراؤنڈ کی یکسانیت بالکل بھی ضروری نہیں جس میں تال میل، فاصلے، وقت، انداز یا حرکت کے متعین دائرے کی پابندی کرنی پڑتی ہے بلکہ یہ کتنا فطری محسوس ہوتا ہے کہ ہر شخص اپنی ضرورت کے مطابق ورزش چنے اور اسے اپنی مرضی کے مطابق اپنے جسم کو حرکت دینے کی آزادی ہو۔

اب اس سے یہ مطلب بھی نہ لیا جائے کہ اکٹھے ہوکر ورزش کرنا اچھا نہیں۔ جبکہ کچھ لوگوں کیلئے سخت ضابطوں والی کسرت بھی ایک گروپ کی صورت میں ناچنے یا گانے کیطرح پرلطف ہوسکتی ہے۔ بعسینہ فٹنس کی ورزش کو بھی آپ اپنی مرضی کے مطابق دلچسپ بناسکتے ہیں۔

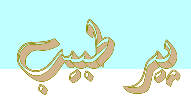
میرے لیے مشکل ترین کام لوگوں کو اس بات کیلئے قائل کرنا رہا ہے کہ ہفتے میں ایک پاؤنڈ سے زیادہ وزن کم نہ کیا جائے (اس سلسلے میں ہم پانچویں باب میں سیر حاصل بحث کریں گے) اور انہیں اپنی اندرونی ترتیب و آہنگ کے مطابق ورزش کرنی چاہیے۔ کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ اداراتی نظم ونسق کی مجبوریاں آڑے آجاتی ہیں اور روایتی معاملات کو کسی نئی تبدیلی پر فوقیت دے کر مثبت مقاصد کی قربانی دے دی جاتی ہے لیکن نام نہاد اصولوں سے سرمو انحراف نہیں کیا جاتا مثلاً ایکدفعہ مجھے بحریہ کے زیرتربیت افسروں کی جسمانی ٹریننگ کیلئے جانا پڑا۔ میں نے انکو بٹھا کر سب سے پہلے یہ سمجھایا کہ چونکہ انہیں اپنے فرائض منصبی کے سلسلے میں زیادہ تر بحری جہازوں پر ہی رہنا ہوگا۔ جہاں نقل وحرکت کے مواقع محدود ہوں گے۔ لہذا انہیں عام ورزشوں کی بجائے ایسی ورزشوں کی ضرورت ہوتی ہے جنہیں کیبن کے اندر بھی کیا جاسکے۔ انہوں نے اس بات سے اتفاق کیا تو میں نے ان کیلئے اسی قسم کا پروگرام ترتیب دیا اور ہر کسی سے کہا کہ اس پرعمل کر کے دیکھیں جسمیں یہ آزادی بھی شامل تھی کہ وہ ترتیب اپنی مرضی کی اختیار کرسکتے ہیں اور جب بھی دل چاہے

ورزش روک سکتے ہیں۔ یعنی ایسا نہیں کہ فلاں ورزش اتنی دیر اور اتنی بار کرنی ہے۔ لیکن انکا افسر یہ دیکھ کر گھبرا گیا کہ اگر افسران بالا میں سے کسی نے دیکھ لیا کہ سخت نظم وضبط اور معمول کو نہیں اپنایا جا رہا تو اس کیلئے مصیبت ہو جائے گی۔ نیتجتاً ایک مفید پروگرام جس سے کیڈٹ بڑے خوش تھے، روایات اور ضابطوں کی بھینٹ چڑھ گیا۔ اور پرانے دقیانوسی سسٹم کی طرف مراجعت ہوگئی جو کڑی اور مقررہ تعداد اور معینہ وقت میں جکڑا ہوا تھا۔ جس کی ورزشیں گو دیکھنے والوں کو تو اچھی لگتی تھیں لیکن کرنے والوں کو اس کا کوئی فائدہ نہیں تھا۔ اتنے سال گزرنے کے بعد ان کیڈٹوں میں سے ایک جس کا نام سٹیو ملر تھا مجھے ملا تو اس نے بتایا کہ وہ آج بھی نیوی چھوڑنے کے باوجود میری بتائی ہوئی ورزشیں کر رہا تھا اور بڑا خوش ومطمئن تھا۔

فضائی کیڈٹوں کو بھی سخت ترین فٹنس پروگرام کرنے پڑتے ہیں جنکا مقصد انہیں فٹنس کے اعلیٰ ترین معیار کا حامل بنانا ہوتا ہے۔ یہ اور بات ہے کہ جب وہ تربیت ختم کر کے اپنی ڈیوٹی سنبھالتے ہیں تو ایک سال کے اندر ہی اندر ان کی توند پھر نکل آتی ہے۔

جہاز اڑانے والے طبعاً بڑے انفرادیت پسند واقع ہوئے ہیں۔ وہ شدید پابندیوں سے نفرت کرتے ہیں۔ اس لئے جسمانی ٹریننگ کے علی الاعلان مخالف ہوتے ہیں۔ وہ صرف فٹ بننا چاہتے ہیں اور میری طرح سخت ورزش سے دور بھاگتے ہیں۔ اس کا مجھے تب علم ہوا جب مجھے سان انتونیو میں واقع ایئر فورس سکول آف ایوی ایشن اینڈ ریسرچ میں فٹنس کی تربیت کیلئے بلایا گیا۔ وہ ایسا پروگرام چاہتے تھے جو جہاز اڑانے کے حوالے سے ضروری فٹنس کی تربیت کیلئے بنایا گیا ہو۔ وہ ایسا پروگرام چاہتے تھے جو جہاز اڑانے کے حوالے سے ضروری فٹنس مہیا کرے۔ میرے کانوں میں ایک میجر کے الفاظ آج بھی گونجتے ہیں۔ جو اس نے انتہائی بیزاری کا اظہار کرتے ہوئے کہے تھے کہ "جہاز اڑانے کیلئے کیا اس کو اٹھانے کی طاقت ہونا بھی ضروری ہے"؟

جب خلا بازوں کے لیے فٹنس پروگرام کی جستجو ہوئی تو فضائیہ کے ڈاکٹروں اور جسمانی تربیت کے ماہرین نے ان کیلئے انتہائی سخت پروگرام یکسر رد کر دیا۔ انکا جواز یہ تھا کہ ہم میں سے ہر ایک خود اس قابل ہے کہ وہ ضروری فٹنس پروگرام خود ترتیب دے جو خلا



بازی کی بھاری مشقت سے ہم آہنگ ہو۔ یہ بڑی منطقی بات تھی جو آپ کے لئے بھی رہنمائی کا باعث ہو سکتی ہے۔

الغرض ایک بات آپ کے ذہن میں واضح ہونی چاہیے کہ فٹنس پروگرام سے آپ حاصل کیا کرنا چاہتے ہیں۔ ایک اور طرح سے میری بات آپ کی سمجھ میں آجائے گی۔ جان سمتھ، جو چوتھائی میل کی دوڑ میں عالمی ریکارڈ رکھتا ہے، جب بھی ورزش کیلئے سوچتا ہے اس کے ذہن میں ایک مقصد ضرور ہوتا ہے اور ہر بار جب وہ ورزش شروع کرتا ہے ایک نیا ہدف اس کے سامنے ہوتا ہے۔ یہی طرز عمل اختیار کر کے وہ عالمی چیمپئن بنا۔ آپ کی کوشش یہ ہونا چاہیے کہ آپ نے پچھلی دفعہ جتنی ورزش کی تھی اب اس سے کچھ زیادہ محنت طلب اور طویل دورانیے کی ہو یا ایسی ہو جس سے آپ کی دل کی دھڑکن کچھ تیز ہو جائے۔

سب سے مقدم یہ بات ہے کہ آپ وہی کام کریں جس کو کرنے سے آپ کو مزہ آئے اور وہ کام ہرگز مت کریں جس کیلئے اپنے اوپر جبر کرنا پڑے اور یہ احساس ہو کہ آپ مجبور محض بن کے رہ گئے ہیں۔ ورزش کی تعریف اس طرح کی جانی چاہیے کہ یہ ایسی حرکات کا مجموعہ ہوتی ہے جو آپ کو ایک ہدف کے حصول میں مدد دیتا ہے۔ اسکی چند شرائط ہوتی ہیں جنہیں پورا کرنا لازمی ہے ورنہ آپ فٹ نہیں بن سکیں گے۔

چوتھا باب

ورزش کرنے یا نہ کرنے سے کیا فرق پڑتا ہے

ایک قصہ ہے کہ ایک امیر عورت لمبی گاڑی میں کسی تفریحی مقام پر واقع ہوٹل میں پہنچتی ہے عملہ بھاگ کر اس سامان اٹھانے آتا ہے۔ وہ ایک کو کہتی ہے ''تم اٹیچی کیس اٹھاؤ'' دوسرے کو ٹرنک اٹھانے کا کہتی ہے جبکہ تیسرے کو کہتی ہے میرے بیٹے کو اٹھاؤ وہ حیران ہو کر پوچھتا ہے ''کیا بچہ چل نہیں سکتا؟'' جس پر عورت کہتی ہے کہ چل تو سکتا ہے لیکن خدا کا شکر ہے کہ اسے چلنا نہیں پڑتا۔ لیکن وہ یہ حقیقت نظر انداز کر گئی کہ جو شخص چلنا چھوڑ دیتا ہے، جلد ہی وہ اس کے قابل بھی نہیں رہتا۔

اس بات کو یوں لیں کہ کسی کو موافق ماحول، با افراط خوراک اور مناسب آب و ہوا مہیا کر دی جائے اور اسے کچھ نہ کرنا پڑے تو نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ اسکی فٹنس اتنی نچلی سطح تک گر جاتی ہے کہ وہ بس زندہ ہی رہ سکتا ہے لیکن اگر اس سے یہ تمام سہولتیں واپس لے لی جائیں تو وہ گھبرا کر سوچتا ہے کہ اب مجھے زندہ رہنے کیلئے کچھ کرنا ہوگا، کیونکہ میرے کام خود بخود ہونے بند ہو جائیں گے۔

دراصل اپنے ماحول کے مطابق اپنے آپ کو تھوڑا یا زیادہ تیار کر لینے کا نام ہی فٹنس ہے چونکہ انسان کو اللہ تعالیٰ نے ذہن عطا کیا ہے اور وہ سوچ سکتا ہے اسلئے وہ اندازہ بھی لگا لیتا ہے کہ اسے اپنے ماحول کے مطابق کتنا ڈھلنا پڑے گا۔ وہ یہ بھی جانتا ہے کہ نکما بیٹھ کر وہ کمزور سے کمزور تر ہوتا جائے گا جو خطرناک ہو سکتا ہے کیونکہ کبھی ایسا بھی ہوگا کہ اسے کسی اونچی جگہ یا درخت پر چڑھنا پڑ جائے، یا دنگے فساد کا سامنا ہو جائے یا کوئی مشکل کام کرنا پڑ جائے جسمیں طاقت درکار ہوگی تو وہ کیا کرے گا؟ ایک وقت تھا جب یہ

خیال کیا جاتا تھا کہ جسمانی نقل وحرکت جسمانی بافتوں کی ٹوٹ پھوٹ میں اضافہ کر کے بڑھاپے کو جلد آنے کی دعوت دیتی ہے۔لیکن وقت نے ثابت کیا کہ یہ غلط اور اس کے برعکس بالکل صحیح ہے۔بافتیں اور کام کی صلاحیت ملنے جلنے سے بڑھتی ہے دل، پھیپھڑوں، جنسی اعضاء اور ہڈیوں کا مستقل استعمال ہی انہیں کارگر رکھنے کی ضمانت ہے اور بڑھاپے کو موخر کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔جسم کو آپ کم یا زیادہ جتنا کام کرنے کا عادی بناتے ہیں وہ اسی طرح ہو جاتا ہے۔جب آپ کام کرنا بالکل چھوڑ دیتے ہیں تو پٹھے ناکارہ ہو جاتے ہیں اور جسم کی طاقت بری طرح متاثر ہوتی ہے دل چھوٹا ہو جاتا ہے اور اسکی کارکردگی بھی کمزور پڑ جاتی ہے۔رگیں غائب ہونا شروع ہو جاتی ہیں اور جسم کو طاقت دینے والے اجزا بھی ضائع ہو جاتے ہیں۔ان سب کا نتیجہ بھیانک ہوتا ہے کیونکہ جسم کسی بھی ہنگامی صورتحال کا مقابلہ کرنے کے قابل ہی نہیں رہتا اور آپ کو پریشانی اور ندامت کے سوا کچھ ہاتھ نہیں آتا۔اس کے علاوہ ذیابیطیس، دل کے ہلکے دورے اور فالج کے خطرات الگ منڈلانے لگتے ہیں یہ سب کچھ اعصاب شکن ہے کہ نہیں۔

متحرک رہنے کے اثرات کا جتنا واضح اثر خلابازوں پر دیکھا گیا وہ حیران کن ہے جو خلاباز ایک ہفتہ خلا میں رہے ان کی ہڈیاں 10% متاثر ہوئیں جبکہ دو ہفتے اور میں یہی اثر 15% ہو گیا۔اس سے یہ خدشہ پیدا ہوا کہ آیا انسان کبھی ستاروں تک پہنچ بھی پائے گا یا نہیں۔کیا وہاں جا کر اسکا کچھ بچے گا بھی یا نہیں۔بعد میں سکائی لیب مشن کے دوران یہ سامنے آیا کہ 15 دن کے بعد ہڈیوں کا نقصان پھر سے بحال ہونے لگا۔گو خلابازوں کی فٹنس شروع کی نسبت کم ضرور ہوئی لیکن پھر بھی اتنی ضرور تھی کہ روزمرہ کام آسانی سے کیئے جا سکیں۔اپالو مشن کے دوران دیکھا گیا کہ جو خلاباز چاند کے گرد منڈلاتے رہے ان کی فٹنس چاند پر اترنے اور کام کرنے والوں کی نسبت کم تھی۔

ورزش دل کے لئے کیوں مفید ہے

یہ تو عام لوگوں کو بھی پتہ ہے کہ ورزش دل کو فائدہ دیتی ہے لیکن وہ یہ نہیں جانتے کہ کیوں اور کیسے؟ آیئے میں آپ کو بتاتا ہوں۔

صحیح ورزش کے دوران دل آکسیجن سے لبریز ہو اٹھتا ہے جس سے اس کی طاقت میں اضافہ ہو کر کارکردگی کو کہیں سے کہیں پہنچا دیتا ہے۔ یہ تازہ دم دل، حرکت اور آرام دونوں حالتوں میں کم دھڑکتا ہے اور اس کی خون کو رگوں میں دھکیلنے کی صلاحیت بھی فزوں تر ہو جاتی ہے۔

اگر آپ دل کا طریق کار سمجھنا چاہتے ہیں تو ایک بڑا سادہ سا کام کیجئے۔ اپنے بائیں ہاتھ کی انگلیوں کی اکٹھی کر کے دائیں ہتھیلی میں رکھ کر دائیں ہاتھ کی انگلیوں سے نچوڑنے کی کوشش کیجئے۔ یہاں دائیں ہاتھ کی انگلیاں جو دل کے پٹھے کی طرح کام کر رہی ہیں کو دوران خون یعنی بائیں ہاتھ کی انگلیوں پر دباؤ ڈالنا چاہیے تاکہ خون شریانوں کے ذریعے پورے جسم کو مہیا ہو سکے۔ جتنا زیادہ خون دل کو ملے گا اس کو اتنا ہی زیادہ کام کرنا پڑے گا اور جس سے اس کی بڑی مناسب کسرت ہو جائے گی۔

ایسا دل جو کسرت سے مضبوط ہو گیا ہو اور دوسرا وہ جو کسرت نہ کرنے سے کمزور پڑ گیا ہو ان دونوں کا واضح فرق بھی اوپر دی گئی مثال سے سمجھ میں آ جائے گا۔ پہلے آپ بائیں ہاتھ کی انگلیوں کو ہلکے سے دبائیں اور پھر زور سے۔ ہلکا دباؤ ایک کمزور دل کے طرز عمل کی نشاندہی کرتا ہے جبکہ زیادہ دباؤ مضبوط دل کی کارگزاری کا مظہر ہے۔ جس سے یہ ثابت ہوتا ہے کہ ورزش سے مضبوط بنایا ہوا دل مقابلتاً زیادہ خون جسم کو فراہم کرے گا اور اس کو زور بھی کم لگانا پڑے گا۔

ورزش کا دل کو ایک اور فائدہ بھی ہے۔ اس سے دل کو ایک طرح کی مدد فراہم ہوتی ہے وہ یوں کہ ورزش سے پٹھے مضبوط ہوتے ہیں اور ہر پٹھا ایک ثانوی دل کا کردار ادا کرتا ہے۔ وہ دل کی طرح سکڑ کر خون دل کی طرف واپس بھیجتا ہے اور پھیل کر خود خون سے لبریز ہو جاتا ہے اسی لئے ایک مضبوط پٹھوں والا آدمی جو اپنے مناسب وزن سے 15 پاؤنڈ زائد وزن رکھتا ہے اس کے دل کو کام کرنے میں کوئی مسئلہ درپیش نہیں ہوتا۔ کیونکہ اس کے پٹھے دل کے فعل میں مدد دیتے ہیں۔ جبکہ ایسا آدمی جو صرف موٹا ہونے کی وجہ سے 15 پاؤنڈ زیادہ وزن لئے پھرتا ہے، اپنے دل کو مصیبت میں ڈالے ہوئے ہے کیونکہ اسکی چربی دوران خون کو بڑھانے میں کچھ نہیں کرتی۔

ایک ماہر دل سے عام پٹھوں اور دل کے پٹھے میں کسی ربط و ضبط کے بارے میں

بات ہورہی تھی۔اس نے بتایا کہ میں دل کا آپریشن کرنے سے پہلے مریض کے ران کے پٹھوں کو دبا کر اس کے دل کی کیفیت جان لیتا ہوں۔ اگر اس کی ران مضبوط ہے تو اس کا دل مضبوط ہے اور اگر ڈھیلی ڈھالی ہے تو دل بھی ویسا ہی ہوگا۔ دل کو مضبوط کرنے والی ورزش ایسی ہونی چاہیے جس میں توازن کے ساتھ ساتھ تسلسل بھی ہو اور پٹھے بار بار خون کو تیزی سے حرکت دیں اور دل کی طرف بھیجیں اس کو "وریدی واپسی" کہتے ہیں، پٹھوں کی شمولیت سے یہ عمل تیز تر ہو جاتا ہے۔ یاد رکھیں اگر پٹھے ساتھ نہ دے رہے ہوں تو دل کی دھڑکن کافی نہیں۔ مثلاً جب آپ جذباتی ہوں تو دل تیزی سے دھڑکتا تو ہے لیکن چونکہ پٹھے ساتھ ہی رو بہ عمل نہیں ہوتے اور دل کیطرف وافر مقدار میں خون نہیں آتا جیسا کہ ورزش سے ہوتا ہے۔ نتیجتاً دل پر زور نہیں پڑتا اور اسے زیادہ خون دھکیلنے کا موقع نہیں ملتا۔ فٹنس والی ورزش دل کو زائد خون سے بھر کر پھیلا دیتی ہے۔ اور اس کو زور سے سکڑنے کا موقع بھی فراہم کرتی ہے۔

دل خود بخود کام کرنے کیلئے نہیں بنا ہے جو ایک آسان سے تجربے سے ثابت ہوتا ہے۔ آپ بالکل بے حس و حرکت ہو کر کھڑے ہو جائیں حتیٰ کہ آپ کا کوئی پٹھہ بھی حرکت نہ کرے۔ زیادہ سے زیادہ پانچ منٹوں کے بعد آپ کو غشی سی پڑتی ہوئی محسوس ہوگی۔ فوراً اپنے پاؤں کے انگوٹھوں کو حرکت دیں ورنہ آپ دھڑام سے فرش پر آرہیں گے۔ آپ کی یہ خفیف سی حرکت آپ کی پنڈلیوں کے پٹھوں کو سکیڑے گی اور خون کا دوران دل کیطرف کرے گی جبکہ کشش ثقل نے آپ کی ٹانگوں میں خون کو جامد اور گاڑھا کر دیا ہے اس تجربے سے یہ بھی عیاں ہو گیا کہ ہیکلی پٹھوں کی مدد کے بغیر اکیلا دل صحیح دوران خون برقرار نہیں رکھ سکتا۔ یہی وجہ ہے مذکورہ بالا صورتحال میں دماغ کو خون نہ پہنچنے سے آپ پر بے ہوشی طاری ہونے لگتی تھی۔

ورزش نہ کر کے آپ اوپر والے تجربے کو دہراتے ہیں۔ آپ اپنے دل سے وہ کام لینا چاہتے ہیں جس کیلئے وہ بنا ہی نہیں اور نہ اس کی صلاحیت رکھتا ہے۔ مذکورہ تجربے کی سب سے نمایاں بات یہ ہے کہ ایک ہلکی سی حرکت بھی دوران خون کو صحیح رکھ سکتی ہے (آپ نے دیکھا کہ پاؤں کے انگوٹھوں کو تیزی سے ہلانے سے ہی توازن پھر سے بحال ہو جاتا ہے یہی حال آپ کی زندگی کا بھی ہے ہلکی سے ہلکی حرکت بھی دل کے پٹھے اور ہیکلی پٹھوں کو

باہم متحد کرسکتی ہے اور ہیکلی پٹھے اپنا بنیادی کردار یعنی ثانوی دل بن کر دوران خون کو بہتر بنانا، ادا کرنے لگتے ہیں۔

یہاں سے ایک ضمنی سبق یہ ملتا ہے کہ جب آپ میز پر بیٹھ کر کام کر رہے ہوں یا آرام کرسی میں دراز ہو کر مطالعہ فرما رہے ہوں تو بار بار اٹھ کر ادھر ادھر گھومتے رہنا بڑا مفید ہوسکتا ہے۔ کیونکہ اسطرح آپ جو بھی کام کر رہے ہوں وہ بہتر طور پر سرانجام پاتا ہے۔ میں نے پی ایچ ڈی کے طلبا میں یہ نوٹ کیا کہ 4 گھنٹے کے امتحان میں جو طلباء درمیان میں سے اٹھ کر ادھر ادھر گھوم لیتے تھے ان کے جوابات ان طلباء سے بہتر تھے جو سر جھکائے مسلسل پرچہ حل کرنے میں لگے رہے۔ موخر الذکر طلباء شروع شروع میں تو صحیح جوابات لکھتے ہیں لیکن وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ یہ صلاحیت کم ہوتی جاتی ہے جبکہ چلنے پھرنے والے طلباء کا سوال حل کرنے کا معیار یکساں رہا۔ اس کی وجہ انکے دوران خون کا برقرار رہنا ہے جس سے انکے دماغ کو ضروری مقدار میں خون پہنچتا رہتا ہے۔

بس یوں سمجھ لیں کہ پٹھے ہمارے جسم کے انجن ہیں جن سے یہ چلتا ہے۔ ان انجنوں کا ایندھن وہ لاتعداد کیمیائی مادے ہیں جو مسلسل جسم میں بنتے تو رہتے ہیں۔ لیکن انجن کی غیر موجودگی میں بے کار ہوتے ہیں۔ اگر آپ کسی پٹھے کا استعمال ترک کر دیں تو ایک وقت آتا ہے کہ وہ کمزور پڑتے پڑتے بالکل معدوم ہو جاتا ہے اور ریشہ بھی تقریباً غائب ہو جاتا ہے۔ لیکن اگر آپ اس سے پھر کام لینے لگ جائیں تو یہ راکھ میں دبی چنگاری کیطرح پھر سے بھڑک اٹھتا ہے۔ اگر آپ نے پچھلے بیس سالوں میں اپنے جسم کو کوئی قابل ذکر حرکت نہیں دی تو بس اتنا کیجیئے کہ جس آبادی میں آپ کی رہائش ہے ذرا اس میں چلنا پھرنا شروع کر دیں تو چند ہی دنوں میں کایا پلٹ جائے گی۔ جہاں پہلے کچھ نہ تھا وہاں طاقت دوبارہ عود کرنے لگے گی۔

اگر آپ کسی ایسی لیبارٹری کی زیر نگرانی ورزش کریں جو جسمانی افعال کو جانچ پرکھ سکتی ہو تو آپ کو پتہ چلے گا آلات اس کے کتنے فوائد آشکار کرتے ہیں۔ مثلاً جسمانی کارکردگی میں بہتری، دل پر دباؤ میں کمی، دل کے درد میں افاقہ، بلا تکلیف نقل و حرکت، خون کے دباؤ میں نمایاں کمی، خون کی شریانوں میں فراخی، خوردبینی رگوں کی تعداد میں

خاطر خواہ اضافہ اور خون میں چربیلے مادوں کی کمی وغیرہ وغیرہ۔ اگر آپ مریض رہے ہیں تو ورزش کی بدولت ایک بار پھر معمول کی زندگی گزار سکتے ہیں۔

ماہرین قلب، خود کیوں ورزش کرتے ہیں

جب آپ خون کی نالیوں سے کام لینا چھوڑ دیتے ہیں تو وہ بند ہو کر سکڑ جاتی ہیں ۔یہاں تک کہ تقریباً غائب ہو جاتی ہیں ۔لیکن جیسے ہی انہیں دوبارہ متحرک کرتے ہیں تو وہ نئے سرے سے بتدریج بننا شروع ہو جاتی ہیں اور کھلی ہو کر پھر سے کارآمد ہو جاتی ہیں ۔یہی وجہ ہے کہ آجکل ماہرین قلب ایسے مریضوں کو جنہیں دل کا دورہ پڑ چکا ہو، دوبارہ معمول کی زندگی کی جانب واپسی اور دل کے دورے کی روک تھام کیلئے، ورزش کی تلقین کرتے ہیں ۔کیونکہ اس سے باریک ترین نالیوں کی تعداد میں معتدبہ اضافہ ہوتا ہے۔ ماہرین کا خیال ہے کہ ایسا دل جسے ورزش سے صحتمند بنالیا گیا ہو، اس کے پاس باریک نالیوں کا بیحد وحساب ذخیرہ موجود ہوتا ہے جو کسی بڑی نالی کے بند کے بند ہونے کی صورت میں متبادل انتظام فراہم کرتا ہے۔

دل کی پرانی اور طویل بیماری کی علامات کئی طرح سے سخت ورزش کے اثرات سے ملتی جلتی ہیں مثلاً دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے، پھیپھڑوں میں ہوا کی آمدورفت بڑھ جاتی ہے، جس کے نتیجے میں بافت آکسیجن کی مطلوبہ مقدار سے محروم رہتے ہیں ۔لہٰذا ایسی ورزش سے جو جسم کو دل کی تیز دھڑکن کا عادی بنائے، پھیپھڑوں میں ہوا کی آمدورفت کو بڑھائے اور آکسیجن کی وافر مقدار میں کھپت کو ممکن بنا سکے، مستقبل میں دل کے دورے سے نبرد آزما ہونے کیلئے جسم کو موثر طور پر تیار کیا جا سکتا ہے۔

گو حتمی طور پر یہ نہیں کہا جا سکتا کہ ورزش سے عمر طویل ہو جاتی ہے لیکن اس بارے میں بیحد یقین شواہد موجود ہیں کہ ورزش سے اس کا امکان ضرور ہے کہ آپ کی عمر طویل ہو سکتی ہے۔

سرجنوں اور ماہرین قلب کی متفقہ رائے ہے کہ ایسے مریض جنکا دوران خون جسم کے بیرونی آخری مقامات تک صحیح نہیں ہوتا اگر وہ بیماری کی ابتداء میں جسمانی طور پر فٹ ہوں تو وہ بیماری کے باوجود ایک معمول کی زندگی گزارنے کے زیادہ قابل ہوتے ہیں بہ نسبت ان

کے جوفٹ نہ ہوں اور اول الذکر کا آپریشن بھی ثانیاً الذکر سے، کامیاب رہتا ہے۔

کم از کم میں تو جس بھی ماہر قلب کو جانتا ہوں، وہ ورزش ضرور کرتا ہے اس سلسلے میں ایک سرجن ڈاکٹر جیمز جیکسن کی مثال دینا بے محل نہ ہوگا۔ وہ ذیابیطس کے مریض ہیں لیکن اسے قابو میں رکھے ہوئے ہیں جس کیلئے انہیں انسولین کے ٹیکوں، مناسب خوراک اور ورزش کی ضرورت ہوتی ہے۔ اپنے گھر میں انہوں نے ساکن بائیسکل رکھی ہوئی ہے جسے وہ ہر روز نبض کی زیادہ سے زیادہ 140 فی منٹ کی رفتار سے 20 منٹ تک چلاتے ہیں اور سکھ سے رہ رہے ہیں۔ اچھے اور کھلے موسم میں وہ جوگنگ بھی کر لیتے ہیں لیکن اس دوران بھی انکی نبض کی رفتار وہی یعنی 140 فی منٹ ہی رہتی ہے کچھ عرصہ قبل انہیں طبی کانفرنسوں کے سلسلے میں دنیا کے کئی ممالک جانا پڑا۔ وہ اپنی سائیکل بھی ساتھ لیجانا چاہتے تھے لیکن یہ ممکن نہ تھا۔ لہذا انہوں نے مجھ سے مشورہ مانگا۔ میں نے ریکارڈ میں سے پھر وہی، کیبن میں کیجانے والی ورزشیں کھنگالیں اور تھوڑی بہت ترمیم کے ساتھ انہیں دے دیں۔ انہوں نے اس پر عمل کیا جس سے نہ تو انسولین اور نہ خوراک کے بارے میں کسی تبدیلی کی ضرورت محسوس ہوئی اور انہوں نے اپنی شاندار جسمانی حالت کو برقرار رکھا۔ اب وہ اپنے مریضوں کو بھی آپریشن کے بعد بحالی کے لیے وہی پروگرام تجویز کرتے ہیں اور مریض ان سے بڑے خوش اور مطمئن ہیں۔

بعض ڈاکٹر جو خود میراتھن ریس (طویل ترین فاصلے کی دوڑ) میں حصہ لیتے ہیں انکا خیال ہے کہ اس سے دل کی شریانوں کی بیماری کے خلاف قدرتی مزاحمت پیدا ہوتی ہے۔ جدید تحقیق سے پتہ چلا کہ دل کی بیماریوں میں ممکنہ خطرات کے سلسلے میں ورزش نہ کرنے کو اتنا اہم نہیں سمجھا جاتا جتنا کہ بلند فشار خون سگریٹ نوشی یا خون میں چربی کی زیادتی کو خیال کیا جاتا ہے۔ لیکن علاج کے طور پر دوائیوں کے ساتھ ساتھ ورزش کی ہدایت ضرور کی جاتی ہے۔

جب ایک غیر متحرک شخص اپنے معمولات میں چلنے جیسی ہلکی ورزش شامل کر کے قدرے متحرک ہو جاتا ہے تو اس کے جسم میں کئی ایسی تبدیلیاں جنم لیتی ہیں جو دل کی بیماریوں کے خلاف مزاحمت کے سلسلے میں اہم ہیں مثلاً فشار خون میں کمی، آرام کی حالت میں دل کی

دھڑکن میں تخفیف ، پٹھوں بشمول دل کے پٹھے کی مضبوطی، خون کی باریک نالیوں کی تعداد میں کثرت سے پٹھوں کو خون کی مناسب ترسیل، خون کی ماہیت میں بہتری جیسے آکسیجن کی فراوانی اور خلیہ بستگی کی چپچپاہٹ میں کمی (چپچپاہٹ میں زیادتی دل اور دماغ کی نالیوں میں رکاوٹ پیدا کر کے دل کے دورے اور فالج کا باعث بنتی ہے) وغیرہ وغیرہ۔

ورزش اور طوالت عمر

اگر متحرک لوگوں میں مذکورہ بالا تمام خوبیاں موجود ہوں تو ان میں دل کے دورے کم پڑنے چاہئیں اور انکی عمر بھی طویل ہونی چاہیے۔ منطقی طور پر ایسا ہونا چاہیے۔ اور شاید ایسا ہوتا بھی ہے۔ لیکن ابھی وسیع پیمانے کی تحقیق میں متحرک اور غیر متحرک لوگوں میں طوالت عمر کے فرق کا تعین ہونا باقی ہے۔

ورزش اور طوالت عمر میں مسلمہ تعلق واضح نہ ہونے کی وجہ یہ ہے کہ دل کی مہلک بیماری سے بچنے کیلئے اتنی ہلکی ورزش کی ضرورت ہوتی ہے کہ زندگی میں ہر شخص کبھی نہ کبھی اتنا متحرک ضرور ہو جاتا ہے اور اسی طرح متحرک لوگ وقتاً فوقتاً غیر متحرک ہوتے رہتے ہیں۔ لیکن ہمیں زیادہ باریکیوں میں پڑنے کی ضرورت نہیں کیونکہ ہم بخوبی جانتے ہیں کہ ہم باقاعدگی سے ورزش نہ کر کے اپنا نقصان ضرور کرتے ہیں کیونکہ اسطرح ہم اپنے زندہ رہنے کی صلاحیت کو کم کر لیتے ہیں اور زندگی کے چاک و چوبند عرصے کو گھٹاتے اور شاید عمر کے دورانئے کو کم کرنے کا باعث بنتے ہیں۔

ہمیں ورزش اور دل کی بیماریوں کے بارے میں طبی تحقیق سے ایک اور بات کا پتہ چلا ہے۔ حال ہی میں سخت ورزش سے دل کی بیماریوں کو کم کرنے کی کوشش کی گئی۔ ورزش کا معیار اتنا بلند تھا کہ چند لوگ ہی اس کی تاب لا سکے زیادہ تر تحقیق مکمل ہونے سے قبل ہی بھاگ گئے۔ اس سے قطعی طور پر ثابت ہو گیا کہ اتنی سخت ورزش یا شدید غذائی پرہیز لاحاصل ہیں۔ کسی کیلئے بھی ایسی ذمہ داریوں پر قائم رہنا جنہیں نبھایا نہ جا سکے خاصی کوفت اور شرمندگی کا سبب بنتا ہے اور جب آپ درمیان سے ہی الگ ہو جائیں تو اپنے آپ کو مجرم سمجھنے لگتے ہیں جس کا خمیازہ اکثر و بیشتر ذہنی خلجان کے باعث بلند فشار خون اور معدے یا آنتوں کے

زخموں کیصورت میں اٹھانا پڑتا ہے۔تو اس ساری بحث سے سبق یہ ملتا ہے کہ ورزش اس سطح کی کرنی چاہیے جو آسان ہو۔روزانہ باقاعدگی سے تھوڑا سا چل لینا ایسی جوگنگ سے بدرجہا بہتر ہے جسے تادیر جاری نہ رکھا جا سکے۔اس لئے میں ہمیشہ ایسی ہلکی ورزش پر زور دیتا ہوں جسے کرنا آپ کے لئے مشکل نہ ہو اور آپ کا دل بھی اس میں لگا رہے۔

معیار زندگی

زندگی گزارنے کے عمل کو دو پہلو دیئے جا سکتے ہیں۔

1۔ دنوں کے حساب سے گزارنا

2۔ اعلیٰ معیار سے گزارنا

اور یہ بات تو بغیر شک وشبے کے کہی جا سکتی ہے کہ اگر آپ ورزش کریں گے تو بہتر معیار کی زندگی گزار سکیں گے۔

ایک ٹریننگ کورس کے دوران ایک بڑی کارپوریشن کے افسر نے گلہ کیا کہ یونین کے نمائندوں سے مذاکرات کے دوران ان کا عملہ ناکام رہتا ہے کیونکہ لیبر نمائندے جسمانی طور پر چاک وچوبند اور ہمارے لوگ سست اور ڈھیلے ڈھالے ہوتے ہیں اور ظاہر ہے جسمانی فٹنس کے زور پر وہ لوگ آخر وقت تک پرجوش اور باہمت رہتے ہیں جبکہ ہمارے قویٰ وہاں تک پہنچتے پہنچتے جواب دے چکے ہوتے ہیں۔کیا اس کا کوئی حل ہے۔میں نے کافی سوچ بچار کے بعد درمیانی عمر کے افراد (افسران عموماً عمر کے اس حصے میں پہنچنے کے قریب ہوتے ہیں یا پہنچ چکے ہوتے ہیں) کیلئے ٹریننگ کورس چنا جس میں بوسٹن کی کچھ کمپنیوں کے افسران اور ہارورڈ کے چند پروفیسر بھی شامل تھے۔کورس کے دوران شرکا کے مختلف لیبارٹری ٹیسٹ کئے گئے جن سے مثبت تبدیلیوں کے اشارے ملے۔وہی افسر جو میرے پاس مسئلے کے حل کیلئے آیا تھا اس نے خصوصاً اپنی ہمت میں بڑا خوش آئند اضافہ محسوس کیا۔اور کہنے لگا کہ آپ کے کورس سے پہلے میں اپنی کارکردگی کی نچلی سطح پر تھا۔بلکہ یہ کہنا زیادہ صحیح ہوگا کہ اس نچلی سطح کے بھی اوپر والے آدھے حصے پر کام کر رہا تھا۔لیکن اب معاملہ اس کے برعکس ہے۔کیونکہ اہلیت کے نچلے آدھے حصے سے ہی کام بخیر وخوبی چل جاتا

ہے اور میں دن کے پچھلے پہر بھی صبح کی طرح ہی تازہ دم ہوتا ہوں۔قوت کے اس ذخیرے کے بل بوتے پر میں جو کچھ بھی کرتا ہوں اعتماد اور کامیابی کے یقین سے کرتا ہوں اور اب کبھی دوبارہ آدھا آدمی بننا پسند نہیں کروں گا۔ مجھے یہ تو پتہ نہیں چلا کہ بعد میں مذاکرات کی میز پر قسمت نے اسکا کتنا ساتھ دیا لیکن گمان اغلب یہی ہے کہ وہ کامیاب رہا ہوگا۔

ورزش اور جنسی صلاحیت

ورزش کا جو فوری اثر آپ کی جنسی کارکردگی پر دیکھنے میں آتا ہے وہ ایک تو جنسی فعل کا تھوڑے وقفے کے بعد بار بار وقوع پذیر ہوسکنا اور دوسرے اس کے معیار کی بلندی ہوتی ہے آپ کے متعلقہ اعضاء کی جس میں تیزی آنے سے جذبات میں ایک تلاطم برپا ہو جاتا ہے۔ تھکے ہارے اور پلپلے ہونیکی صورت میں آپ کی کارکردگی بھی پست رہے گی۔لیکن یہ صرف حساس مشینری کا ہی معاملہ نہیں۔جنسی وظیفہ طاقت اور قوت برداشت کا کھیل ہے جو آپ کے عضلاتی، دماغی اور قلبی نظام سے بھاری مطالبے کرتا ہے یہی وجہ ہے کہ اس کے بعد قدرے تھکاوٹ کا احساس ہوتا ہے۔لیکن اس کا سب سے نمایاں فعلیاتی اثر یہ ہوتا ہے کہ دوران خون اور فشار خون، دونوں میں وقتی تیزی آجاتی ہے اور اگر آپ فٹ نہیں ہونگے تو اس کی کامل ادائیگی میں ناکام رہیں گے۔ میں نے آئیووا یونیورسٹی کے ایک شعبے کیلئے فٹنس پروگرام دیا۔ایک دن ہسپانوی زبان کے پروفیسر جنکا نام البرٹو تھا، انکی اہلیہ میرے پاس آئیں اور اپنا دکھڑا یوں سنایا۔''البرٹو سخت ذہنی دباؤ کا شکار ہے۔ پڑھانے، ریسرچ اور مختلف کمیٹیوں کا کام کرنے کے بعد جب وہ رات کو گھر آتا ہے تو ایک کتاب لکھنے بیٹھ جاتا ہے۔ عمومی طور پر وہ بہت تھکا ہوا ہونے کی وجہ سے میز پر اونگھتا رہتا ہے۔لیکن جب سونے کی کوشش کرتا ہے تو نیند اس سے کوسوں دور بھاگ جاتی ہے۔ ہمارے ازدواجی تعلقات شادی کے صرف پہلے سال تک ہی اچھے رہے۔اب چھٹیوں کے علاوہ باقی دنوں میں مجھے احساس محرومی سے گزرنا پڑتا ہے۔کیا آپ اس بارے میں میری کوئی مدد کر سکتے ہیں'' میں نے کہا آپ البرٹو کو میرے پاس بھیجیں۔

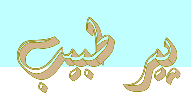
وہ اگلے ہی روز آ گیا میں نے اس کو اپنے فٹنس پروگرام میں شامل کرلیا۔ جسمیں

ہر پروفیسر کو اس کی ضرورت کے مطابق ورزش کے علاوہ کچھ جمناسٹک سے ملتی جلتی کاروائیاں اور تیرنا بتایا گیا تھا۔تیرنے سے پروگرام ذرا سا طویل ہو جاتا تھا۔البرٹو کو اسکی جنسی کمزوری کیلئے خاص طور پر کچھ نہ دیا گیا کیونکہ اس کو ضرورت ہی نہیں تھی۔صرف چند ہفتوں کے کورس سے ہی وہ بالکل ٹھیک ہو گیا۔جس پر اس کی بیوی بڑی خوش اور میری شکر گزار تھی۔البرٹو کو ایک نئی توانائی کے علاوہ اپنے مردانہ پن کا خصوصی احساس ملا۔اس کے ناکارہ پٹھے دوبارہ کارگر اور مضبوط ہو گئے اور وہ خود کو آئینے میں دیکھ کر پھولا نہ سماتا تھا۔

جب کوئی دل کے دورے یا کسی اور کمزور کر دینے والے عارضے کی وجہ سے نقل وحرکت سے محروم ہو جاتا ہے تو وہ اپنے آپ کو اس وقت تک پوری طرح صحتیاب نہیں سمجھتا جب تک اس کی جنسی صلاحیت دوبارہ بحال نہیں ہو جاتی۔اگر وہ مقاربت نہ کر سکے تو وہ اپنے آپ کو ٹھیک نہیں سمجھتا جنسی صلاحیت دوبارہ بحال ہونے تک۔جب وہ اس کے قابل ہو جاتا ہے تو سب اچھا لگنے لگتا ہے۔

حتیٰ کہ صحتمند لوگوں میں بھی مردانگی یا نسوانیت کا معیار جنسی اہلیت ہی ہوتا ہے۔یہ بھی ممکن ہے کہ ایک صحتمند شخص "بیماریوں سے محفوظ" بھی جنسی لحاظ سے فٹ نہ ہوا اور حیرت انگیز طور پر اس کا الٹ بھی عین ممکن ہے۔میرے وسیع تجربے میں تو یہ آیا کہ ڈھلی ہوئی عمر کے لوگوں میں پائی جانے والی یاسیت کو ورزش کافی کم کرتی ہے اور فٹنس جتنی بہتر ہو جنسی اہلیت بھی اتنی ہی تسلی بخش ہوگی،خواہ بڑھاپا بھی آ گیا ہو۔اگر آپ بحیثیت انسان اپنے آپکو پسند کرتے ہیں تو دوسروں سے روابط بڑھانا اتنا ہی آسان ہوگا۔آپ کی خواہش ہوگی کہ لوگ آپ کو تعریف بھری نظروں سے دیکھیں آپ کے قریب آئیں اور آپ سے تعلقات بڑھائیں۔اگر آپ اپنے بارے میں ہی اچھا تاثر نہیں رکھتے تو آپ میں دوسروں کو متاثر کرنے والے آثار ہی نہیں ہوتے جسے عرف عام میں جنسی کشش کہا جاتا ہے۔

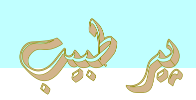
صرف ورزش کرنے سے خواہ تھوڑی ہی ہو،آپ کو زندگی میں کئی خوشیاں مل سکتی ہیں مثلاً آپ اپنی اصل عمر سے کم نظر آئیں،بہتر محسوس کریں اور شاید ورزش نہ کرنے کی نسبت زیادہ عمر پائیں۔اس کے برعکس ورزش نہ کر کے آپ دوسروں کے محتاج ہونے کا خطرہ مول لے رہے ہیں۔کیونکہ جب بھی تھوڑی سی جسمانی مشقت کی ضرورت پڑے گی آپ



دوسروں کی جانب دیکھنے پر مجبور ہو جائیں گے۔ اور اگر کوئی آپ کی مدد کو نہ آئے تو آپ کو شدید احساس محرومی کے زیر اثر زندہ رہنا محال ہو جائے گا۔ میرے خیال میں تو ایسا تصور ہی ہولناک اور بھیانک ہے۔ آپ کا کیا خیال ہے؟ ہاں اگر آپ کو مذکورہ بالا صورتحال کے متبادل ماحول میسر آ جائے تو آپ کی زندگی بہت بہتر گزرے گی۔ آپ کی فعلیاتی صحت ٹھیک ہونے سے آپ کا دل خود بخود ورزش کرنے کو چاہے گا۔ تاکہ فٹنس حاصل ہو سکے۔ اور قدرت نے بڑی فیاضی سے کام لیتے ہوئے انسان کو ماحول کے مطابق ڈھل جانے کی شاندار صلاحیت عطا کی ہے تاکہ آپ چند یوم میں ہی اتنی فٹنس حاصل کر لیں کہ جسمانی آزمائش کے مقابلے میں ناکامی کا منہ نہ دیکھنا پڑے۔

آپ سوچیں کہ اگر بہتر محسوس کرنا اور نظر بھی آنے کے علاوہ شاید طویل عمر پانا بھی کافی دلیل نہیں تو ایک اور بات پر غور کریں کہ ورزش ہی وہ واحد طریقہ ہے جس کے ذریعہ آپ مستقل طور پر اس فالتو چربی اور موٹاپے سے بے ضرر طور پر جان چھڑا سکتے ہیں جو آپ نے کاہل اور سست رہ کر سوہان روح بنالی ہے۔





پانچواں باب

''اپنے آپ کو ہلکان، پریشان کئے بغیر مستقلاً وزن کیسے کم کیا جائے''

ذاتی دیکھ بھال کے معاملے میں جتنا اوٹ پٹانگ رویہ، وزن کم کرنے سے برتا گیا ہے وہ نا قابل فہم ہے۔ دنیا بھر میں لاکھوں موٹے اور کوتاہ لوگ جو غیر حقیقی تصورات میں مبتلا ہونے میں چند عطائیوں، ڈاکٹروں، فٹنس کے نام نہاد معلموں، اور غذائی ماہروں کے ہاتھوں میں کھلونا بنے ہوئے ہیں جن میں سے اکثر انہیں ایسے خواب دکھاتے ہیں جنکا کوئی وجود ہی نہیں ہوتا۔ وہمیوں والی خوراک اور چٹکی بجانے میں وزن کم کرنے کے دعویدار پروگرام مجموعی طور پر تکلیف دہ، خطرناک اور بے اثر ثابت ہوتے ہیں۔

لیکن پھر بھی حقیقت یہ ہے کہ وزن کم کرنا اتنا ہی آسان اور سہل ہے جتنا پٹھوں، دل، اور پھیپھڑوں کی قوت برداشت کو بڑھانا۔ میں نے کتاب کے شروع میں ہی آپ کو بتا دیا تھا کہ اس کے لئے بھوکے مرنے اور چند اشیائے خوردونوش تک محدود ہونے کی کوئی ضرورت نہیں۔ بلکہ میں تو یہاں تک کہوں گا کہ ان میں سے کوئی ایک راستہ اختیار کرنے سے اصل مقصد ہی فوت ہو جاتا ہے۔

ہاں اگر آپ ہمارے نبض کی رفتار پر مبنی فٹنس پروگرام کے ذریعہ وزن کم کرنے کی کوشش کریں تو یہ اتنا آسان ہوگا جیسے ایک فالتو چپاتی سے گریز کرنا کوئی مسئلہ نہیں ہوتا۔ میں نے تقریباً ایک ہزار افراد کو وزن کم کرنے میں مدد دی ہے، جس کے دوران سب سے مشکل بات ان کو اس چیز پر قائل کرنا تھا کہ ہفتے میں ایک پاؤنڈ سے زیادہ وزن کم کرنا کسی طرح بھی

مناسب نہیں۔ یعنی سال میں 52 پاونڈ وزن گھٹا لینا، کچھ فائدہ مند نہیں کیا؟ میرے منع کرنے کے باوجود اگر کسی نے اس سے زیادہ کی کوشش کی تو اسے حقیقت میں کچھ ہاتھ نہ آیا۔ اسکے باوجود جنہوں نے میری ہدایات پر پورا پورا عمل کیا وہ گوہر مراد حاصل کرنے میں کامیاب ہو گئے۔ کیونکہ ہمارا طریقہ خود کار ہے جو کبھی ناکام نہیں ہوتا۔ میرا فلسفہ یہ ہے کہ آپ تھوڑے سے متحرک ہو جائیں اور غذائی حراروں (کیلوریز) میں ہلکی سی کمی کر لیں تو کوئی وجہ نہیں کہ وزن کم نہ ہو۔ اس سے ہٹ کر وزن کم کرنے کا کوئی اور زیادہ فطری طریقہ ابھی تک دریافت نہیں ہوا۔ ہمارے پروگرام میں آپ کو کسی قسم کی کوئی جسمانی کلفت بھی نہیں اٹھانا پڑتی اور یہ اتنا مؤثر ہے کہ اس پر تھوڑا شدت سے عمل کریں تو آپ کا وزن اتنا کم ہو جائے گا کہ پھر اس کے مداوے کے لئے کوئی جتن کرنا پڑیں گے اس لئے پروگرام کی مقررہ حدود کے اندر رہنا ہی بہتر ہوگا۔ اسکی مزید تشریح یوں ہے۔

انسانی جسم ایک انجن کی مانند کام کرتا ہے۔ اور قوانین فطرت کے تابع ہے۔ خاص طور پر توانائی کو محفوظ رکھنا بڑا اہم ہے۔ توانائی خوراک کے ذریعہ جسم میں داخل ہو کر سارے کام کرتی ہے۔ یہ اصول بھی محل نظر ہے کہ کوئی شخص جتنے حرارے کھاتا ہے اگر اس سے زیادہ توانائی صرف کرلے تو لازمی نتیجہ وزن میں کمی ہو گی۔ اس کے برعکس بھی اتنا ہی صحیح ہے یعنی توانائی کا خرچ اس کی مقدار جسم سے کم ہونے کی صورت میں وزن کا بڑھنا قدرتی ہوگا۔ ایک اوسط جسامت کا آدمی تقریباً 2400 حرارے روزانہ کھاتا ہے اور 2300 خرچ کرتا ہے اس طرح جسم میں بچے ہوئے یہ 100 حرارے جمع ہو کر بتدریج موٹاپے کا سبب بنتے ہیں۔

موٹاپے کی روک تھام

فرض کریں وہ اوسط شخص آپ ہیں اور 100 حراروں کے فرق کا توازن اپنے حق میں کرنے کے کتنے قریب ہیں۔ وہ اس طرح کہ صرف دونوں میں یا توانائی خوراک میں سے 100 حرارے کم کرلیں (کافی کا ایک کپ جس میں چینی اور ملائی ملی ہوئی ہو یا ایک اونس پنیر) یا ان 100 فالتو حراروں کو ورزش کے ذریعہ جلالیں (14 منٹ ٹینس کھیل کر یا 20

منٹ کی باغبانی کرکے) مسئلہ حل ہو جائے گا۔ اس طرح جب حرارے برابر ہو جائیں تو مزید صرف 100 حراروں کی کمی، نقشے کو آپ کے حق میں کر دے گی۔ کیونکہ آپکا جسم توانائی کے ذخیرے یعنی چربی کو جلانے لگ گیا ہے اصل میں چربی کے خلئے جسم میں فالتو خوراک کے ذخیرے ہیں جو ہنگامی حالات کیلئے مقصود ہوتے ہیں۔ مثلاً قدیم زمانے میں جب انسان کی گزر اوقات شکار پر تھی تو بعض دفعہ ہفتہ ہفتہ کچھ نہ ملتا تو یہی چربی کے ذخیرے زندگی کو قائم ودائم رکھنے کے کام آتے تھے۔ لیکن خوراک باافراط میسر ہونے کی وجہ سے اب چربی کے ذخیرے غیر ضروری ہو گئے ہیں ویسے بھی چربی کے نقصانات خوفناک ہیں۔ موٹا آدمی نہ صرف دیکھنے میں بھدا اور غیر دلکش ہوتا ہے بلکہ بیماریوں سے بھی غیر محفوظ ہوتا ہے چربی کے لوتھڑوں میں خون کی نالیاں میلوں کے حساب سے درکار ہوتی ہیں لہذا خون دوسرے اعضاء سے کھینچ کھینچ کر بھی ادھر کو آتا ہے۔ جس کا نتیجہ دل پر بوجھ میں اضافے کیصورت میں نکلتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ عام طور پر ایک موٹا آدمی پتلے آدمی کی نسبت کم عمر پاتا ہے۔ جب موٹا ہونے کی اتنی بھاری قیمت چکانی پڑتی ہو تو نجانے کیوں ذہین لوگ اپنی طبعی عمر کو طویل کرنے کی بجائے موٹا ہونے کا خطرہ مول لے لیتے ہیں۔ لیکن قصور ان کا بھی نہیں اس کیلئے ہمیں بہت پیچھے جانا ہوگا۔

ایک نوزائیدہ بچے کی فوری رد عمل ظاہر کرنے کی صلاحیت بڑی تیز ہوتی ہے جب اسے بھوک لگتی ہے تو وہ رونے لگ جاتا ہے اور دودھ ملتے ہی سیر ہو کر پینے کے بعد مزید دودھ پینا بند کر دیتا ہے اور اگر کوشش بھی کی جائے تو اور دودھ نہیں پیتا۔ اسی طرح وہ خوب پلتا بڑھتا رہتا ہے اس کا اندرونی نظام اسے زندہ رہنے میں بڑی صحیح رہنمائی بہم پہنچاتا ہے۔

لیکن پھر اچانک ایسا ہونا شروع ہو جاتا ہے جس سے یہ توازن بگڑ جاتا ہے۔ بعض دفعہ ستم ظریفی یہ ہوتی ہے کہ حد سے زیادہ پیار کرنے والی ماں لاعلمی اور نادانستگی میں بچے کیلئے اتنی خطرناک اور صحت کے لیے نقصان دہ ثابت ہوتی ہے کہ الامان والحفیظ۔ باپ، دایہ، اور معلم بھی ارادتاً اسمیں شامل ہو جاتے ہیں۔ بچے کو زیادہ کھانے پر اکسایا جاتا ہے اور جب وہ ایسا کرتا ہے تو اسے شاباش ملتی ہے بلکہ انعام سے بھی نوازا جاتا ہے اس طرح سب مل کر بچے کی نفسیات بگاڑ دیتے ہیں اور اس کے موٹے اور غیر متناسب ہونے کی بنیاد

رکھ دی جاتی ہے۔

ہم سب کسی نہ کسی حد تک ایسے ہی بگڑے ہوئے بچے ہوتے ہیں اور نوعمری سے جوانی تک پہنچتے پہنچتے ہماری زیادہ کھانے کی عادت راسخ ہو چکی ہوتی ہے۔ چھوٹے ہوتے ہوئے ہمیں کہا جاتا تھا ''اپنی پلیٹ صاف کرو'' اب یہی آواز ''کھاؤ اور لو'' میں تبدیل ہو جاتی ہے اور اگر کسی نے خاص طور پر کوئی چیز ہمارے لئے بنائی ہے تو خواہ بھوک ہو نہ ہو اور پہلے ہی شکم سیر ہوں، ہم کھا لینے میں تشکر محسوس کرتے ہیں۔ بھوک سے نجات کا جشن منانا اس حد تک ضروری سمجھا جاتا ہے کہ کھاتے کھاتے خواہ پھٹنے والے ہو جائیں، ہاتھ رکنے کا نام نہیں لیتا۔

وزن کم کرنے کے کسی بھی پروگرام میں سب سے پہلا مرحلہ یہ ہے کہ ہمیں یہ معلوم اور محسوس ہو جائے کہ آج ہم جیسے بھی ہیں اس میں والدین، دوستوں اور استادوں کیطرف سے ،خوب ٹھونس ٹھونس کر کھانے کی تاکید کا بہت بڑا حصہ ہے۔ لیکن کوئی بات نہیں۔ ابھی اصلاح کرنے کیلئے وقت ہے۔ ہوش کے ناخن لیکر بسیار خوری سے پورا پورا اجتناب اور یکسر کنارہ کشی ہمیں مستقبل میں آنے والی بہت سی گھمبیر پریشانیوں سے نجات دلا سکتی ہے۔

جو کچھ وزن کی مشین نہیں بتاتی

جب آپ مشین پر اپنا وزن کرتے ہیں تو صرف وزن کے بارے میں ہی جان پاتے ہیں اور آپ کو جسم کے اندر موجود چربی کا کچھ پتہ نہیں لگتا۔ ستم ظریفی اسطرح بھی ہوتی ہے کہ وزن کم ہو رہا ہوتا ہے مگر چربی بڑھ رہی ہوتی ہے۔ اتھلیٹوں کو اس کرشمے سے اکثر واسطہ پڑتا رہتا ہے وہ یوں کہ جب کسی مقابلے میں حصہ لیکر فارغ ہو جائیں تو وہ ورزش کم کر دیتے ہیں لیکن خوراک حسب سابق جاری رہتی ہے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ پٹھے گھٹنے اور چربی بڑھنے لگ جاتی ہے۔ چونکہ پٹھوں کا وزن چربی سے کئی گنا زیادہ ہوتا ہے تو پٹھوں کے کم ہونے سے وزن کم ہونا شروع ہو جاتا ہے اور چربی کا حجم بھی پہلے کی نسبت کافی بڑھ جاتا ہے۔ ظاہر ہے مشین پر تو وزن کم نظر آئے گا۔ لیکن چربی میں اضافے کے متعلق کچھ عیاں نہیں ہوگا۔ اسی طرح جسم میں موجود فاضل مادوں کے متعلق بھی مشین کچھ نہ بتا پائے گی۔ ہم

فرض کر لیتے ہیں کہ آپ نے ایک وقت کے کھانے میں 4 پاؤنڈ خوراک کھائی۔ اگلی صبح تک یہ 3 پونڈ رہ جائے گی گو یہ تشویش انگیز معلوم ہوتا ہے لیکن آپ کی اصل جسمانی کیفیت کا غماض نہیں۔ تین دن کے بعد تمام فالتو خوراک اور پانی جسم سے خارج ہو چکنے کے بعد صرف ایک پونڈ خوراک ہی جزو بدن ہو سکی ہوگی۔ اگر اس دوران آپ نے معمول کی خوراک کھائی اور متحرک رہے تو آپ کا وزن اتنا ہی ہوگا جتنا کہ تین دن قبل تھا۔

اسی طرح آب و ہوا کے زیر اثر وزن میں تبدیلیاں رونما ہوتی رہتی ہیں اور مشین ان کے متعلق کوئی توضیح کرنے سے قاصر ہے۔ مرطوب موسم میں جسم فضا سے اتنی نمی جذب کر لیتا ہے کہ وزن ایک سے ڈیڑھ پاؤنڈ تک بڑھ جاتا ہے اس کے برعکس اگر صحرا کی گرم خشک فضا میں گالف کھیلی جائے تو ایک دن میں 3 سے 5 پاؤنڈ تک وزن کم ہو جاتا ہے۔ لیکن وزن میں یہ مذکورہ کمی بیشی عارضی ہوتی ہے۔

وزن کی مشین غلطی سے مبرا نہیں ہوتی۔ وزن کرنے کے بعد اس کی سوئی صفر سے ذرا دائیں بائیں ہٹی رہتی ہے اسی وجہ سے جتنی بار وزن کیا جائے ہر دفعہ مختلف وزن ظاہر ہوگا۔ بالکل صحیح وزن بتانے والی مشین بدقسمتی سے اتنی مہنگی ہوگی کہ اس کا گھریلو استعمال ممکن ہی نہ رہے گا۔ مروجہ مشین پر تو آپ ذرا سا کسی جانب جھک جائیں یا وزن دائیں یا بائیں کسی طرف منتقل کر دیں تو مشین 5 پونڈ کم یا زیادہ دکھا سکتی ہے۔ القصہ اس پر اعتبار کرنا ایسا ہی ہے جیسے کسی متلون مزاج آمر سے کوئی معاہدہ کر کے اس پر عملدرآمد کی امید رکھی جائے۔

اگر آپ روزانہ اپنا وزن کرتے ہیں اور بتدریج اضافہ ہوتا دیکھ رہے ہیں تو ورزش کرنے کے نتیجے میں پٹھوں میں اچھی نشو و نما کی علامت ہے لیکن اگر ورزش نہ کر رہے ہوں تو یہ خالصتاً چربی میں اضافے کا شاخسانہ ہوگی۔ جو کسی طرح بھی خوش آئند نہیں۔ جبکہ وزن میں کمی، ضروری نہیں کہ چربی کے بتدریج ختم ہونے کی ہی دلیل ہو۔ ایسا ہونا، پانی کی کمی اور پیشاب آور مائعات مثلاً چائے، کافی، شراب وغیرہ کے استعمال کی مرہون منت بھی ہو سکتی ہے۔ ایسے تمام پروگرام جو 5 یا زائد پاؤنڈ فی ہفتہ کم کرنے کا دعویٰ کرتے ہیں، ان کا انحصار انہی پیشاب آور ادویات اور وزن کی مشین کی ناقابل اعتبار کارکردگی کا ہی کرشمہ ہوتی ہے جبکہ اس طرح چربی والا وزن مستقل طور پر کم نہیں ہوا ہوتا۔ بلکہ جیسے ہی جسم میں پانی کی کمی

پوری ہوگی یہ پھر پہلے والی سطح پر آ جائے گا۔

آپ کو ایک اور دلچسپ بات بتاؤں کہ اگر کسی طرح ممکن ہو کہ لگا تار 10 دن تک ایک ہی قسم کی خوراک کھائی جائے۔ ایک ہی طرح کی ورزش یا نقل وحرکت کی جائے، ایک ہی طرح کی ذہنی کیفیت طاری رہے اور موسم بھی بدستور ایک ہی طرح رہے تو بھی وزن ہر روز گھٹتا بڑھتا رہے گا۔ اس کی وجہ ہاضمے کا نظام اور غذا کے جزو بدن بننے کا عمل ہے اور آپ روزانہ پیشاب، پاخانے یا پسینے کی یکساں مقدار خارج نہیں کر سکتے۔

درحقیقت وزن کی مشین سے آپ صرف زیادہ غذا کا اثر معلوم کر سکتے ہیں۔ اس سے کہیں زیادہ یقینی طریقہ اپنے آپ کو بغور آئینے میں دیکھنا ہے۔ موٹاپے کی نشاندہی کیلئے کسی مشین کی کوئی ضرورت نہیں ہوتی۔ جسم کے اطراف سے لٹکتا اور ڈھلکتا ہوا ماس ہی آپ کو یہ باور کرانے کیلئے کافی ہے کہ آپ کو اب کچھ کرنا چاہیے۔ اگر آپ کا پیٹ کمر بند یا بیلٹ سے آگے کیطرف نکلا ہوا ہے تو کیا پھر بھی یہ جاننے کیلئے کہ آپ موٹے اور زائد الوزن ہو رہے ہیں کسی مشین کی ضرورت باقی رہتی ہے؟

فٹنس کا جدید معیار

مردوں میں کمر اور عورتوں میں ایک انچ کی چٹکی

موٹاپا دراصل وزن بڑھنے کا نہیں بلکہ چربی بڑھنے کا نام ہے۔ اس لیے عرف عام میں دونوں کو جو ایک سمجھا جاتا ہے وہ غلط ہے۔ بڑے پٹھوں سے وزن میں اضافہ تو ہو سکتا ہے لیکن یہ بھی بعید از قیاس نہیں کہ اس کے ساتھ چربی بہت کم ہو۔ اسلئے اب فٹنس کے معیار کو جانچنے پر نظر ثانی کی ضرورت ہے۔

وزن کم کرنے کا اصل مدعا جسم کے بنیادی ریشہ ساخت یعنی پٹھوں، ہڈیوں اور خون کی مقدار اور حجم میں کمی کیے بغیر صرف چربی کو کم کرنا ہے۔ ورزش سے یہ ریشہ پرورش پاتا ہے اور چربی کم ہوتی ہے جس سے مشین پر آپ کا وزن بجائے کم ہونے کے بڑھتا ہوا نظر آ سکتا ہے۔ کیونکہ مذکورہ بالا ریشہ چربی سے وزن میں زیادہ ہوتا ہے۔ جبکہ چربی گھلتی

جاری ہوتی ہے۔فکر نہ کریں بس آئینہ دیکھتے رہیں آپ کا سراپا آپ کو بتادے گا کہ آپ موٹے نہیں ہو رہے۔کمر، سرین اور رانوں کی چربی پر نظر رکھیں، وزن کو بھول جائیں اور کمر پر (بیلٹ) کے سائز کو رہنما اصول مقرر کرلیں۔جونہی چربی کم ہوتی ہے کمر بند کا سائز بھی کم ہوجاتا ہے اور اگر آپ موٹے ہو رہے ہوں تو اسکا سائز بڑھ کر تنگی پیدا کردیتا ہے۔اسلئے آپ چاہیں تو مشین کو خیر باد کہہ کر صرف کمر پر توجہ مرکوز کردیں۔جسم کا وزن ٹھوس پٹھوں سے بھی ہوسکتا ہے۔اگر ایسا نہیں تو آپ کی کمر کا سائز صحیح رہنمائی کردے گا۔

مردوں کا اصل مسئلہ وزن کا نہیں بلکہ کمر کا بڑھنا ہے۔کیونکہ قدرتی امر یہ ہے کہ مرد جونہی زائدالوزن ہونے لگتے ہیں تو چربی انکے مرکز کشش ثقل یعنی کمر کے گرد اکٹھی ہونا شروع ہوجاتی ہے۔یہاں ایک اور بات کیطرف اشارہ کرنا بھی ضروری ہے کہ ٹیپ سے کمر کو ناپنے میں بھی چند باتوں کو ملحوظ خاطر رکھنا ضروری ہے۔ورنہ شدید غلطی کا احتمال ہے۔ان میں سے پہلی یہ کہ بیٹ بالکل اپنے معمول کی پوزیشن میں ہو یعنی نہ ہی اندر کو دھنسا ہوا اور نہ ہی باہر کو ابھرا ہوا۔دوسری، پیٹ و یکساں طور پر ہموار ہو۔تیسری، ٹیپ عین کمر بند کے مقام یعنی پیٹرو کے حلقے پر اور چاروں طرف سے افقی حالت میں ہو۔بلکہ بہتر تو یہ ہے کہ ٹیپ کی بجائے بیلٹ ہی کو استعمال کیا جائے۔اسے کمر کے گرد لپیٹ کر بکسوا اس سوراخ میں ڈال لیں جہاں یہ کمر کو آرام سے قابو کرلے۔پھر ٹیپ سے اس سوراخ تک کی لمبائی کو ناپ لیا جائے۔یہ آپ کی کمر کا صحیح سائز ہوگا۔لیکن مردوں میں اس سے آسان طریقہ بھی ہے جسمیں آپ کو ٹیپ کی قطعاً کوئی ضرورت نہیں اور وہ ہے آپ کے زیر جامہ کا نمبر۔اگر وزن 170 پاؤنڈ ہے اور 35 نمبر کا زیر جامہ آپ کو تنگ ہو تو یہ اس بات کا ثبوت ہے کہ آپ میں چربی کی زیادتی ہے۔اس سلسلے میں ایک جدول پیش خدمت ہے۔مردوں کو اس سے اپنے متعلق صحیح اندازہ لگانے میں آسانی رہے گی۔

طریقہ:- وزن اور کمر کی پیمائش کے درمیان لکیر کھینچیں یہ سیدھی یا اوپر کی جانب رہے تو مناسب اور اگر نیچے کی جانب جائے تو غیر مناسب ہے۔

کمر اور وزن کا تناسب

وزن (پاؤنڈ)		کمر کی چوڑائی (انچ)
100		30
110		31
120		32
130		32
140		33
150		34
160	مناسب	34
170	مناسب	35
180	غیرمناسب	36
190		36
200		37
210		38
220		38
230		39
240		40
250		40

مردوں کی تقریباً ہر طرف سے جسمانی ساخت اور چربی کا پھیلاؤ یکساں ہوتا ہے۔یہی وجہ ہے کہ دو مرد جن کا وزن برابر ہو، انکا وزن بڑھنا شروع ہو جائے تو ایک کی چربی بڑھتی ہے جبکہ دوسرے میں پٹھے۔جس میں چربی بڑھے گی اس کی کمر بڑھ جائے گی

جبکہ دوسرے میں ایسا نہیں ہوگا۔

خواتین کا معاملہ ذرا مختلف ہے۔ انکے جسمانی خطوط ایک دوسرے سے نہیں ملتے اور مردوں کے برعکس ان میں چربی کا پھیلاؤ بھی یکساں نہیں ہوتا۔ کسی کی رانوں یا سرین پر چربی بڑھ جاتی ہے اور کسی میں سینے اور بازوؤں پر جن کے نچلے دھڑ موٹے ہو جاتے ہیں انکا اوپر والا حصہ خاصا پتلا رہ سکتا ہے اس لئے عورتوں میں چربی کی پیمائش کا بہترین طریقہ کمر کی چوڑائی نہیں بلکہ ایک انچ کی چٹکی ہے۔

''عام طور پر بالغ خاتون میں ایک انچ کی چٹکی چالیس، پاؤنڈ چربی کی علامت ہوتی ہے''

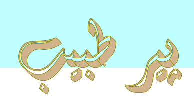
اس کا مطلب یہ نہیں کہ چالیس پاؤنڈ چربی فالتو ہے بلکہ آپ کے کل وزن میں چالیس پاؤنڈ چربی ہے۔ جلد کی دوسری تہہ کا ہر چوتھائی انچ 10 پاؤنڈ فالتو چربی کو ظاہر کرتا ہے۔

ایک انچ کی چٹکی سے ناپ لینے کا صحیح طریقہ یہ ہے کہ ایک ایسی کتاب ڈھونڈیں جسکی موٹائی سطر کے مطابق عین ایک انچ ہو۔ اب اپنے انگوٹھے اور انگشت شہادت کے درمیان اس کتاب کو پکڑ کر ذہن میں اس کی موٹائی کا ایک پکا اندازہ بٹھالیں پھر اپنے پیٹ کے اطراف میں کمر، ران، سرین اور بازو کی پشت کا ماس، مذکورہ بالا طریقے کے مطابق پکڑ کر دیکھیں کہیں بھی اس کی چوڑائی ایک انچ سے زیادہ نہیں ہونا چاہیے۔ اگر ایسا ہو تو آپ کے لیے لمحہ فکریہ ہے جو کسی مناسب مداوے کا تقاضا کرتا ہے۔

فاقہ کشی کے بھیانک نتائج

زیادہ عرصہ نہیں ہوا میرے ایک دوست کی بیوی نے کافی سوچ بچار کے بعد اپنا وزن 15 پاؤنڈ کم کرنے کا فیصلہ کیا۔ اس نے اپنا مقصد جلد از جلد حاصل کرنے کے لئے کھانا پینا بالکل کم کر دیا اور صرف طاقت کی ان گولیوں پر تکیہ کر لیا جو اس کو ڈاکٹر نے وزن کم کرنے کی پہلی ایک کوشش کے دوران تجویز کی تھیں۔

پہلے ہی دن وزن کی مشین نے 4 پاؤنڈ کی کمی دکھائی۔ اگلے دن 2 پاؤنڈ کم ہوئے۔ اس کے بعد روزانہ ½1 سے دو پاؤنڈ تک کم ہوا۔ اور دسویں دن تک 12 پاؤنڈ وزن

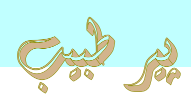


گھٹ گیا۔ وہ بڑی خوش ہوئی اور اسی روز اپنے خاوند کے ساتھ ٹینس کھیلنے نکل پڑی۔ لیکن صرف آدھ گھنٹہ ہی کھیل پائی۔ لہٰذا دونوں میاں بیوی نے واپسی کا فیصلہ کیا۔ راستے میں اس کا منہ سرخ ہوگیا۔ پھر اسے چھینکیں آنی شروع ہوئیں اور فلو کی سی علامات نے برا حال کرڈالا۔ یہ فاقہ کشی اور پیاسے رہنے کے ناخوشگوار نتائج تھے۔

اگر آپ کا جسم اس کا تادیر متحمل ہو سکے تو بھوکے پیاسے رہ کر وزن کم تو کیا جاسکتا ہے لیکن یہ خلافِ فطرت ہے۔ کچھ لوگ ایک یا دو روز تک بغیر تکلیف کے صرف پانی پر گزارہ کر سکتے ہیں۔ جبکہ ایسے لوگ جن کا نشاستہ دار غذاؤں کو جزوِ بدن بنانے کا عمل نسبتاً تیز ہو تو وہ 12 گھنٹے تک بغیر کھائے پیئے بڑی مصیبت میں گرفتار ہو سکتے ہیں۔ کسی بھی منطقی وزن کم کرنے کے پروگرام میں خوراک کی کمی کے ساتھ ساتھ ورزش کے ذریعہ جسم کی چربی کو خوراک کے طور پر خرچ کرنا، اصل ہدف ہونا چاہیے۔ خوراک میں کمی اگر اس طرح کی جائے کہ توازن خوراک متاثر نہ ہو تو کوئی مسئلہ پیدا نہیں ہوتا۔ لیکن اہم اجزائے خوراک جو اسے متوازن بناتے ہیں، ان کو یکسر چھوڑ دینے سے بحران پیدا ہو سکتا ہے۔ مثلاً نشاستہ دار غذا ترک کرنے سے آپ کی نہ صرف چربی پگھلنے لگتی ہے بلکہ ساتھ ہی خون اور پٹھے بھی متاثر ہوئے بغیر نہیں رہتے۔ اور اگر آپ کچھ عرصہ مزید اسی طرح گزار دیتے ہیں، جیسا کہ میرے دوست کی بیوی نے کیا تو آپ کے جسم کا تمام نشاستہ دار مواد ضائع بھی ہو سکتا ہے اور جسم کو معمول کے فرائض سرانجام دینے کے لئے لحمیات اور چربی کے سوا اور کچھ باقی ہی نہیں رہتا جو خطرناک ہے اور آپ کو بیمار کرنے کے لئے کافی ہے۔

اسی طرح گو لحمیات کو بلاشبہ جسم کی تعمیر میں اولین درجہ حاصل ہے لیکن بطور ایندھن ایسا نہیں ہے۔ ایندھن کا کام تو چربی اور نشاستہ دار اغذیہ ہی کرتی ہیں۔ لہٰذا کوئی بھی ایسا پروگرام جس میں توانائی کے لئے صرف لحمیات پر انحصار کر لیا جائے، جسم کے بنیادی تار و پود کو منتشر کرنے کے مترادف ہے۔ کیونکہ کم نشاستہ دار خوراک کا طویل عرصے تک استعمال جسم کو غیر فطری طور پر لحمیات کو نشاستہ دار خوراک میں تبدیل کرنے پر مجبور کر دیتا ہے۔ جو یقیناً پریشان کن صورتحال ہے۔

خوراک کو جزوِ بدن بنانے کے عمل میں تین عناصر یعنی لحمیات، چربی اور نشاستہ



داراشیاء کوکلیدی حیثیت کا امتیاز حاصل ہے۔ اس علم کے دو اجزا ہیں۔ (i) تعمیر۔ (ii) ٹوٹ پھوٹ۔

(i) تعمیر:۔جسم میں رگ وریشے کی خاصی مستقل رفتار سے مسلسل ساخت کا عمل ہے۔

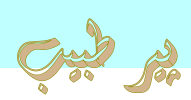
(ii) ٹوٹ پھوٹ:۔خوراک کے قابلِ ہضم مادوں میں تبدیل ہونے اور جسمانی رگ وریشے کی مرمت کا مستقل طور پر معمول کی رفتار سے جاری رہنے کے عمل کو کہتے ہیں۔

اگر یہ دونوں عمل ایک توازن سے جاری رہتے ہیں تو آپ کے جسم کی ساخت یکساں اور مستحکم رہتی ہے۔شدید مشقت اور فاقہ کشی سے آپ ٹوٹ پھوٹ کے عمل کو تیز کر سکتے ہیں لیکن تعمیر کے عمل کو نہیں۔یہی وجہ ہے کہ آپ کی خوراک میں لحمیات کے باافراط ہونے کے باوجود جسم میں لحمیات کی کمی واقع ہو سکتی ہے۔بکثرت خوراک اور طویل آرام سے بھی تعمیر کے عمل میں خاطر خواہ تیزی نہیں آتی بلکہ وہ اپنی معمول کی رفتار سے ہی جاری رہتا ہے۔

ہمارا مقصد جسم کو اس کی معمول کی حالت میں برقرار رکھنا ہے۔زیادہ خوراک اور زیادہ جسمانی نقل وحرکت کی نسبت زیادہ آرام کرنے سے چربی کی مقدار میں کافی اضافہ ہوسکتا ہے۔ہم آپ کی خوراک میں تھوڑے سے ردوبدل اور ورزش کو ہلکا سا بڑھا کر تعمیر اور ٹوٹ پھوٹ کے عمل کو جاری وساری رکھنا چاہتے ہیں اور اس کا بس ایک ہی طریقہ ہے۔

''متوازن خوراک کا انتخاب''

خوراک کے معاملے میں رنگا رنگ اجزا کے اجتماع (تنوع) سے ہی زندگی کا صحیح لطف عبارت ہے۔اور اس سلسلے میں کسی کے قسم کے طعام کو یکسر نکال دینا غیر مناسب ہے۔یہ ایک مخصوص طعام پر زیادہ انحصار سے ملنے والے فائدے کی نسبت زیادہ نقصان دہ ہوسکتا ہے۔جب کبھی بھی آپ اپنی خوراک میں سے کسی قسم کے طعام کو موقوف کرنے کے بارے میں پڑھیں تو ہوشیار اور چوکنے ہو جائیں کیونکہ اس طرح آپ مختلف قسم کی بیماریوں کو دعوت دے رہے ہیں۔جبکہ ممنوعہ خوراک صرف حساسیت (ایلرجی) اور چند مخصوص بیماریوں تک ہی محدود رہنی چاہیے۔اگر آپ اس چکر میں پڑ گئے تو یہ ایسا ہی ہے جیسے آپ مریض کی الماری میں سے اس کی دوائی نکال کر بلاضرورت اور خواہ مخواہ استعمال کرنے لگ جائیں۔



بھلا یہ کہاں کی عقلمندی ہے۔

اگر آپ کے خون کے حالیہ معائنے میں چربیلے مادے کی مقدار زیادہ ظاہر ہوئی ہے اور آپ چھ انڈے روزانہ استعمال کر رہے ہیں تو انڈوں کی مقدار میں کمی تو دانشمندی ہے لیکن اس کا مطلب یہ نہیں کہ انڈے آپ کے لئے زہر ہو گئے اور آپ کو ان کے نزدیک بھی نہیں جانا چاہیے۔ دراصل انڈے اور چربیلے مادے زندگی کے لئے ضروری اور مفید بھی ہیں اور ان سے مکمل گریز بعید از منطق ہے۔ غذا اور ورزش میں گہرا تعلق ہے اگر آپ بالکل غیر متحرک اور جامد زندگی گزار رہے ہیں تو خوراک کے معاملے میں اتنا ہی محتاط ہونے کی ضرورت ہے اور ہفتے میں تین سے زیادہ انڈے نہیں استعمال کرنے چاہئیں۔ ہاں اگر آپ زیادہ انڈے کھانا چاہتے ہیں تو پھر تھوڑی ورزش بھی ضرور کیجئے!

عام طور پر جسم کو پتلا کرنے والی اشیا مثلاً انگور یا ناشپاتی اور گھریلو پنیر میں سے صرف ایک کا طویل استعمال شدید نامناسب ہے۔ ایک ماہ یوں کرنے سے آپ بیمار پڑ سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ ناقص غذائیت میں وہ سب کچھ شامل ہوتا ہے جس سے آپ کی خوراک تنوع اور رنگارنگی سے محروم ہو کر کنفی کی چند نام نہاد طلسماتی اثر والی اشیا تک محدود ہو کر رہ جائے۔ ایسے تمام مشورے جن میں ایک جانب نشاستہ دار اشیاء سے مکمل اجتناب اور دوسری جانب ان کے علاوہ ہر شے سے اجتناب اور صرف گریپ فروٹ استعمال کرنے کو کہا جائے، بالآخر خطرناک غذائی کمی کا سبب بنتے ہیں۔

تمام غذائی مسائل کا حل، متنوع یعنی رنگارنگ خوراک میں موجود ہے۔ اگر آپ کو بڑا گوشت پسند ہے تو شوق سے کھائیں، اسی طرح سوکھا ہوا نمکین گوشت آئسکریم الغرض جس چیز کو بھی آپ کا دل بے کھائیں اور جو کچھ بھی آپ کے من کو بھاتا ہے، ہفتے میں ایک بار استعمال کر لینے میں کوئی حرج نہیں خواہ وہ 500 حراروں والا (مالٹ) ہی کیوں نہ ہو۔

آج کل اچھے ریستورانوں میں جو "کم حراروں والی پلیٹ" مقبولِ عام ہے وہ غذائیت سے بھرپور ہوتی ہے، صرف اس لئے کہ اس میں مختلف قسم کی اشیائے خورد و نوش شامل ہوتی ہیں مثلاً گوشت کا ایک ٹکڑا، گھریلو پنیر، سلاد اور پھل وغیرہ۔ جو چیز اس کھانے کو غذائیت بخش بناتی ہے وہ اس کی مقدار یا معیار نہیں بلکہ تنوع ہے۔ <u>متنوع یا متوازن خوراک</u>

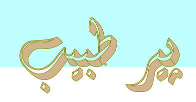
کا مطلب ہے نشاستہ دار غذا، لحمیات، چربی، حیاتین، اور معدنیات کا ایک حسین امتزاج۔

کیمیائی طور پر نفیس بنائی گئی نشاستہ دار خوراک جیسے سفید چینی اور سفید آٹا غذائیت کے اعتبار سے کم ترین ہوتے ہیں۔ اگر خرچ کی گئی توانائی سے زیادہ مقدار میں نفیس نشاستہ دار خوراک کھائی جائے تو وہ فوراً چربی میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ اس لئے غیر متحرک لوگوں میں چربیلے مادوں کا خون کی نالیوں میں جم جانا شکر کے حد سے زیادہ استعمال کے باعث ہوتا ہے نہ کہ چربی کی وجہ سے، جیسا کہ عام طور پر خیال کیا جاتا ہے۔

ایک اور عام غلط فہمی یہ ہے کہ جسم کے رگ و ریشے کی ساخت آپ کی خوراک کے مطابق ہوتی ہے۔ اتھلیٹ اب تک یہی سمجھتے تھے کہ جتنا زیادہ گوشت کھایا جائے، اتنے ہی زیادہ پٹھے بنتے ہیں۔ اب بھی بہت سے لوگ یہی سمجھتے اور کرتے ہیں۔ جبکہ دوسرے لوگ اس سے بہتر جانتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ متوازن غذا کے تین بنیادی اجزا، یعنی لحمیات، چربی اور نشاستہ دار غذائیں آسانی سے باہم ایک دوسرے میں تبدیل ہو سکتے ہیں۔ لحمیات کا ایک ذریعہ آختہ شدہ نر بچھڑے کا گوشت ہے۔ یہ جانور گھاس پر پلتا ہے جو تقریباً تمام کا تمام خالص نشاستہ دار غذا ہے۔ ایک طرح سے جب ہم بڑا گوشت کھاتے ہیں تو گھاس کی ترقی یافتہ شکل کھا رہے ہوتے ہیں۔ تو یہ خیال بالکل لغو ٹھہرا کہ ہم وہی کچھ ہوتے ہیں جو کچھ کھاتے ہیں۔ آپ کے جسم کا جادو پتہ نہیں کیا سے کیا کر گزرتا ہے!

ابھی تک ماسوائے چند ایک کے، حیاتین کا جسم میں عملی کردار متعین ہونا باقی ہے۔ اس لئے آنکھیں بند کر کے ان کا اندھا دھند استعمال بھی بلا جواز ہے۔ لہٰذا مختلف قسم کی گولیوں اور کیپسولوں کی بھرمار سے جسم کو ان کی بہم رسانی کی جگہ زیادہ بہتر اور یقینی طریقہ یہ ہے کہ متوازن غذا سے اپنی بدنی ضرورت پوری کی جائے مثلاً ایسی غذائیں جیسے دودھ، انڈے، غلہ اور مچھلی وغیرہ، جن کے بارے میں ہم بخوبی یقین سے جانتے ہیں کہ وہ غذائیت سے لبریز ہیں۔

معدنیات کا بھی یہی معاملہ ہے جس رفتار سے یہ مارکیٹ میں آ رہے ہیں لگتا ہے ایک دن تمام کے تمام بنیادی کیمیائی عناصر گولیوں کی شکل میں ہمارے جزو بدن ہو جائیں گے۔ بجائے اس کے زیادہ مفید یہی ہے کہ متوازن غذا کھانے کی کوشش کی جائے۔ ان کی



ضرورت خود بخود پوری ہو جائے گی۔

ایک شام میں کسی جگہ رات کے کھانے پر مدعو تھا۔ میرا میزبان بڑے فخر سے مجھے بوتلوں اور مرتبانوں کا ایک ذخیرہ دکھانے لے گیا جن میں مختلف اقسام کی اغذیہ، لحمیات اور معدنی اشیا بھری ہوئی تھیں۔ میں نے اب تک کسی کے پاس اتنا بڑا ذاتی مجموعہ نہیں دیکھا تھا۔ لیکن میں اسے یہ کہے بغیر نہ رہ سکا کہ وہ پیسے کے ضیاع کے علاوہ اور کچھ نہیں کر رہا۔ کیونکہ اگر اس کا ٹھکانہ کسی دور دراز بیابان میں ہوتا جہاں آلوؤں کے علاوہ کھانے کو اور کچھ میسر نہ ہوتا تو پھر تو اس کے عظیم ذخیرے کا کوئی جواز بھی تھا لیکن امریکہ میں ایسا کوئی گوشہ نہیں جہاں متوازن غذا دستیاب نہ ہو تو پھر اس عیاشی کا کیا فائدہ؟

آئے روز ہمیں اس قسم کے اندیشوں میں مبتلا رکھا جاتا ہے کہ اس قسم کے حیاتین نہ کھاؤ گے تو یہ ہو جائے گا، اس قسم کے معدنیات نہ لئے تو وہ ہو جائیگا۔ یہ اسی قسم کی بے سر و پا باتیں ہیں کہ صحت کے لیے اتنے گھنٹے کی جان توڑ ورزش اور اتنے گھنٹے کی نیند، ناگزیر ہے۔ درحقیقت آپ کا جسم ایک ایسے شکاری کا جسم ہے جو کسی بے آباد جزیرے میں پڑا ہوا ہو آپ کے بدن میں تمام ضروری اجزا کا اتنا ذخیرہ موجود ہوتا ہے کہ دنوں تک کوئی خوراک نہ ملنے کے باوجود بھی آپ زندہ رہ سکتے ہیں۔ ہاں البتہ پانی ضرور ایک ایسی چیز ہے جس کی کمی روز کے روز پوری ہونا چاہیے۔ اس تمام عرصے میں جب آپ کافی مقدار میں تقویت بخش غذا نہ کھا پا رہے ہوں تو آپ کے جسم کا حیرت انگیز خود کار اندرونی کارخانہ آپ کے لیے ہر مطلوبہ غذا تیار کر کے مہیا کرنے کے بالکل قابل ہوتا ہے۔ جیسا کہ پہلے بتایا جا چکا ہے کہ آپ کا جسم لحمیات اور چربی بنا سکتا ہے۔ حتیٰ کہ اگر آپ کو فاقہ کشی پر بھی مجبور ہونا پڑے تو محض چند غذائی حراروں والی کوئی سی بھی خوراک زندہ رہنے کے لئے کافی ہے۔ بعد میں چند ہفتوں کی متنوع اور متوازن خوراک آپ کی یہ تمام کمی دفع کر کے آپ کو پھر سے تازہ دم اور ہشاش بشاش بنا دے گی۔

کھانے کے بارے میں 'عادت' سے کیسے جان چھڑوائی جائے

آپ 7 بجے ناشتے، دوپہر کو لنچ اور 8 بجے رات کے کھانے کے عادی ہو سکتے ہیں۔ ان میں سے اگر ایک کھانا بھی رہ جائے تو ناخوشگوار اور تلخ سا محسوس ہوگا۔ نیند اور ورزش کے معاملے میں بھی ایسا ہوسکتا ہے۔ اگر آپ کو روزانہ کوئی کھیل کھیلنے کی عادت پڑ جائے تو جس دن ناغہ ہوا آپ کے لئے عذاب بن گیا۔ اسی طرح اگر آپ کو 11 بجے رات سے صبح 7 بجے تک سونے کی عادت ہو تو جس روز آپ کو رات ایک بجے تک جاگنا پڑ جائے تو مسئلہ ہوگا یا صبح 5 بجے کوئی اٹھا ڈالے تو دوبارہ نیند نہیں آئے گی اور طبیعت بوجھل اور بے مزہ الگ رہے گی۔ دراصل عادت کوئی بھی ہو پابندی چاہتی ہے۔ جب تک وہ تسلسل برقرار رہتا ہے سب ٹھیک نظر آتا ہے ورنہ معاملات دگرگوں بھی ہو سکتے ہیں۔ اس کا واحد علاج یہ ہے کہ کبھی کبھار اپنی مرضی سے یکسانیت کو توڑ ڈالیے۔ آپ کھانے کے لئے ایک مقررہ وقت کی عادت کو کھانا آگے پیچھے کر کے ختم کر سکتے ہیں۔ ذرا تھوڑے بے قاعدہ بنیں اور کلاک کی غلامی سے اپنے آپ کو نکالیں۔

آیئے اسی سلسلے میں آپ کو اپنے بارے میں کچھ بتاؤں۔ لاس اینجلیز سے نیو یارک کی طویل پرواز اکثر مجھے تکان میں مبتلا کر دیتی تھی۔ میں رات کو تازہ دم اور صبح کو تھس ہو جاتا۔ یہ اس لئے تھا کہ میں نے سونے کی باقاعدہ عادت سی بنالی تھی۔ لہٰذا میں نے اس سے جان چھڑوانے کا ایک طریقہ سوچا۔ اگلی دفعہ میں نے اس لمبے فضائی سفر پر جانے سے ایک ہفتہ پہلے اپنے سونے اور جاگنے کے اوقات میں تغیر و تبدل کرنا شروع کر دیا۔ جس کا نتیجہ یہ نکلا کہ اب کی بار جب میں نیو یارک پہنچا تو ہر قسم کی تکان سے محفوظ رہا۔ کھانے پینے کے معاملے میں بھی یہی اصول اپنایا جا سکتا ہے۔

صحت کے بارے میں سنجیدہ قسم کی غذائی پابندیاں، بذاتِ خود غیر صحتمندانہ ہیں۔ کیونکہ ان کے پوری طرح ہمارے ذہن پر چھا جانے کی صورت میں بہت سی دلچسپیاں رخصت ہی ہو جائیں گی۔ مثلاً ہم دعوتوں سے لطف اندوز نہیں ہو پائیں گے اور اسی طرح ہماری وجہ سے دوسرے بھی بے مزہ ہوں گے۔ آخر باہمی میل جول اور دعوتوں کے بغیر زندگی

میں کیا رنگینی باقی رہ جاتی ہے۔ اس لئے دعوتوں کو برباد مت کریں اور کبھی کبھار پابندیوں کو ایک طرف رکھتے ہوئے شریک ہونے میں کوئی حرج نہیں۔ لیکن شرکت سے پہلے تیاری کر لیں۔ کچھ دیر بعد ملنے والے لطف کو حاصل کرنے کے لئے تھوڑا اپنے آپ کو ترسانا، مزے کو دوبالا کر دیتا ہے۔ مثلاً اگر آپ لنچ پر مدعو ہیں جہاں آپ کے من پسند کھانے ہوں گے تو اپنا ناشتہ یا تو وقت سے پہلے کریں یا پھر کم کریں۔ اسی طرح اگر رات کے کھانے پر جانا ہو تو اپنے آپ کو ذرا بھوکا رکھ کر جائیں تاکہ صحیح معنوں میں سیر ہو کر کام و دہن کی تواضع کر سکیں۔

عام دنوں میں آپ کے لئے سب سے بہتر وطیرہ یہ ہے کہ ناشتہ خوب ڈٹ کر کریں تاکہ سارا دن بھوک آپ کو نہ ستا سکے۔ سادہ الفاظ میں یوں کہہ سکتے ہیں کہ اچھا ناشتہ کریں۔ دوپہر کا کھانہ کچھ درمیانہ اور رات کا قدرے ہلکا رکھیں۔ سونے سے پہلے ہلکی پھلکی غذا چربی میں اضافے کا موجب ہو سکتی ہے۔ اس لئے پرہیز بہتر ہے۔ ایک اور قابل غور بات یہ ہے کہ کھانے کے وقت کی نسبت اس کی اہمیت زیادہ ہے کہ اس کے ذریعہ کتنے حرارے جسم کو مل رہے ہیں۔

اگر نشاستہ دار غذاؤں کی کمی آپ کے لئے پریشانی پیدا کر سکتی ہے تو ایسی صورت میں آپ اپنے آپ کو فاقہ کئے ہوئے محسوس کریں گے اور یہاں تک زچ ہو جائیں گے کہ خود کو بیمار سا محسوس کرنے لگیں گے اور کہیں گے لعنت بھیجو ہر چیز پر اور کھانے پر ٹوٹ پڑو۔ کھانے کی خوشبو اور ذائقہ اتنے اچھے لگیں گے کہ آپ کا دل ہر چیز کھا جانے کو چاہے گا اور آپ کھا بھی جائیں گے خواہ اس میں 400 سے 1000 تک حرارے بھی آپ کے جسم میں سما جائیں۔ لیکن اس اثناء میں ایک بات آپ کی نظروں سے اوجھل ہو جائے گی کہ فٹنس کے معاملے میں آپ 5 دن پیچھے چلے گئے ہیں۔

آئندہ اس قسم کی صورتحال پیش آئے تو اینٹ کا جواب پتھر سے دیں۔ اگر آپ نشاستہ دار غذاؤں سے محروم رہے ہیں تو ضرور نشاستہ دار اشیا کھائیں لیکن اعتدال کو ہاتھ سے نہ جانے دیں۔ اگر ایک گلاس سے آگ بجھ سکتی ہے تو پوری بالٹی انڈیلنے کی کیا ضرورت ہے۔ اسی طرح اگر میٹھے کی طلب ہو تو اس کی تھوڑی سی مقدار ہی کافی رہے گی جیسے سنگترے یا سیب کے جوس کا ایک گلاس۔ اگر اور کچھ نہ مل سکے تو ایک میٹھی گولی یا ٹافی کھالیں۔ بس ایک

سے تجاوز نہ کریں چاہے آپ کا دل خواہش کر ہی رہا ہو۔ کیوں کہ ایسا کرنا آپ کے لئے اچھا نہیں۔ میٹھے کی دیوانہ وار چاہت تھوڑی دیر میں دم توڑ دے گی اور آپ کو اطمینان حاصل ہو جائے گا۔ اوپر والی ساری باتوں کا نچوڑ یہ ہے کہ: ہر شخص کے لئے (اس میں ایتھلیٹ بھی شامل ہیں) بہترین غذا ایک متنوع اور متوازن غذا ہے لیکن اس کی بھی اتنی ہی مقدار استعمال کی جائے جو آپ کا مناسب وزن برقرار رکھے۔ جسم ایک ایسی مشین کی مانند ہے جس میں آنے والی توانائی خرچ ہو جانے والی توانائی کے برابر ہوتا کہ توازن رہے۔ خوراک میں توانائی پوشیدہ ہوتی ہے۔ اگر آپ ضرورت سے زیادہ کھائیں گے تو فالتو حصہ چربی کی صورت میں ذخیرہ ہو جاتا ہے۔ اور اگر اس کے برعکس ضرورت سے کم کھائیں گے تو جمع شدہ چربی میں سے کچھ پگھلا کر کام میں لائیں اور اپنے لئے آسانی پیدا کریں گے۔

پتلے ہونے سے قبل موٹے تو ہوں

جب لوگ زائد وزن کے ہاتھوں پریشان ہو کر میرے پاس آتے ہیں تو میں انہیں ہمیشہ یہی کہتا ہوں کہ میرا پروگرام آئندہ سوموار سے شروع ہو گا۔ لہٰذا اس وقت تک انہیں کھانے پینے کی آزادی ہے کیونکہ پروگرام سے پہلے کھانے پینے پر پابندی کا کوئی جواز نہیں۔ میں جان بوجھ کر یہ چاہتا ہوں کہ سوموار کی صبح تک ان کا وزن بھاری ہی رہنا چاہیے۔ یاد رہے کسی بھی پروگرام کے پہلے دو ہفتے سب سے کٹھن ہوتے ہیں۔ کیونکہ اسی دوران خوراک کو جزو بدن کرنے والا نظام صحیح کیا جا سکتا ہے اس لئے قبل از پروگرام کھانا پینا اس نظام میں ردوبدل کے لئے مددگار ثابت ہو گا۔

اگر آپ ایسا پروگرام چاہتے ہیں جو نا کام رہے تو اسے نیم فاقہ کشی کی حالت میں شروع کریں اور اپنا وزن گھٹانے میں مصروف ہو جائیں۔ لیکن وزن کم کرنے کا یہ طریقہ سب سے زیادہ نقصان دہ ہے۔ حقیقت میں یہ گناہ ہے جس کی سزا تو آپ کو بہر حال مل کر رہے گی۔ اگر آپ مذہبی طور پر روزہ رکھ رہے ہیں تو دوسری بات ہے ورنہ وزن گھٹانے کے لئے فاقہ کشی کرنا سراسر غلط ہے۔ میں نے گذشتہ صفحوں میں ایک دوست کی بیوی کا ذکر کیا تھا۔ جس نے دس دنوں میں 12 پاؤنڈ وزن تو گھٹا لیا لیکن بیمار پڑ گئی۔ اس کا خیال تھا کہ دو

تین روز بھوکی رہ کر وہ پیٹ کو کم کر لے گی لیکن یہ خود فریبی تھی۔ اس طرح کرنے سے معدے کی کھانے کی عادت تو کم ہو سکتی تھی جس سے پیٹ میں درد شروع ہو جاتا۔ لیکن پیٹ کا سکڑنا ممکن نہ تھا غذائی کمی نے اس کے اندر نقل و حرکت کے خلاف ایک ردِ عمل کو جنم دیا جس کی وجہ سے جونہی اس نے ٹینس کھیلنا شروع کی اس کے جسم نے نشاستہ دار غذا کا بچا کھچا ذخیرہ فوراً استعمال کر ڈالا جس کے نتیجے میں اس کے خون میں شکر کی مقدار کم ہو گئی اور اس سطح سے بھی کم ہو گئی جتنی دماغ کو کام کرنے کے لئے ناگزیر ہوتی ہے۔ اس طرح اس کا جسم مدافعت کی صلاحیت سے بالکل عاری ہو گیا۔ الرجی اور جراثیمی حملے کا دروازہ کھل گیا۔ میں نے اس کے شوہر کو کہا کہ اسے کھانے پینے پر مجبور کرے لیکن وہ نہیں مانی اور بیمار پڑ گئی۔

دراصل اس نے انکار اس لئے کیا تھا کہ وہ سمجھتی تھی جس مقصد کے لئے اس نے اتنی مصیبت اٹھائی تھی اب کھانے پینے سے اس کی ساری محنت ضائع ہو جائے گی اور اس کا وزن پھر بڑھ جائے گا۔ لیکن ہوا یہ کہ اس کی چربی اتنی کم نہیں ہوئی تھی جتنا کہ پانی کم ہو گیا تھا.......... ہماری خوراک کا 50% سے زائد پانی ہوتا ہے۔ اس خاتون نے کھانے پینے کی شدید کمی میں مبتلا ہو کر اہم جسمانی رگ و ریشے کو اس اصل مائع سے ہی محروم کر ڈالا جو پٹھوں، اعصاب اور دیگر اعضائے جسمانی کے لئے آبِ حیات کا درجہ رکھتا ہے۔ بعد میں جونہی اس نے معقول خوراک لینی شروع کی تو ہوش ٹھکانے آ گئے۔ آخر اتنے بکھیڑوں میں پڑ کر اس نے جو وزن مجموعی طور پر کم کیا، وہ صرف 2 پونڈ تھا۔ وزن کم کرنے کا جو طریقہ اس نے اختیار کیا تھا وہ بھی انتہائی غیر انسانی اور طبیعاتی اصولوں کے یکسر منافی تھا۔ بلکہ ایک طرح یہ جسم کے قدرتی نظام میں مداخلت تھی اور فطرت کے بالکل برعکس چلنے کی ناکام کوشش کے سوا اور کچھ نہ تھا۔

اب میں نے اُسے بحران سے نکالنے کے لئے چار متبادل تجویز کئے۔

1۔ اپنے موجودہ نقصان دہ پروگرام کو اس امید پر جاری رکھے کہ اس کے اعضا، نظامِ جسم، رگ و ریشے اتنے جاندار ہیں جو اس چوٹ کو برداشت کر جائیں گے۔

2۔ اس نے جتنا وزن گھٹایا ہے اس میں سے آدھا دوبارہ بڑھا لے اور پھر چربی کو ختم کرنے والے کسی مناسب پروگرام پر عمل کرے۔

3۔ وہ اپنے موجودہ کم وزن کو برقرار رکھنے کی کوشش کرے، شاید کامیاب ہو جائے۔ اس نے 12 پاؤنڈ وزن کم کر لیا تھا اور یہ سوچنے میں حق بجانب تھی کہ چند ماہ مزید یہی پروگرام جاری رکھ کر وہ منزلِ مقصود پر پہنچ جائے گی خواہ مختصر عرصے کے لئے ہی ایسا ہو۔

4۔ وہ اپنا سارا ضائع شدہ وزن دوبارہ حاصل کر لے اور نئے سرے سے میرے بتائے ہوئے پروگرام کو اختیار کرے تو میں گارنٹی دیتا ہوں کہ وہ بارہ ہفتوں میں بارہ پاؤنڈ گھٹا لے گی اور یہ کمی مستقل اور بے ضرر ہو گی میں نے اسے بتایا کہ میں ترجیح دوں گا کہ وہ پہلے اپنے شروع والے وزن پر واپس آئے۔ جس کے بعد ہم نیا پروگرام شروع کریں گے۔ میری تجویز کے ساتھ اتفاق کرنے کے علاوہ اس کے پاس کوئی اور چارہ نہ تھا۔ اس کا وزن کم کرنے اور فٹ بننے کا تجربہ نہایت شاندار رہا جس میں اسے کسی قسم کی پریشانی سے سابقہ نہ پڑا اور مقصد بھی بہ طریقِ احسن پورا ہو گیا۔

پہلے اپنے لئے ایک مستقل وزن چن لیں

آپ کے کپڑوں کا سائز اور ان کی جسم سے موزونیت اس بات کا فیصلہ کرنے میں کلیدی حیثیت رکھتے ہیں کہ آپ موٹے ہیں یا نہیں۔ لیکن روزمرہ بنیاد پر ایسا نہیں ہو سکتا۔ اس کے لئے آپ کو پھر وزن کی مشین سے رجوع کرنا پڑے گا خواہ وہ کتنی ہی نامکمل اور بے اعتبار ٹھہری۔

اپنے پروگرام میں ہم یہ فرض کر لیں گے کہ مشین چربی کی شرح کے بارے میں صحیح بتا رہی ہے۔ ہمیں معلوم ہے کہ اس کی کارکردگی پر مختلف عوامل اثر انداز ہوتے ہیں لیکن فی الحال ہم انہیں نظر انداز کر دیں گے۔ جب نمی یا دوسری وجوہات سے وہ وزن زیادہ دکھائے گی تو ہم سمجھیں گے کہ واقعی وزن بڑھ گیا ہے اور اس کے مطابق عمل کریں گے۔ خشک دنوں میں بھی ہم اسی مفروضہ کے مطابق کام کریں گے یعنی جب مشین وزن میں کمی دکھائے گی تو ہم قرار دیں گے کہ چربی کم ہو گئی ہے۔ ہمیں مشین سے رہنمائی اس لئے لینی پڑے گی کیونکہ یہ حوصلہ بڑھانے کا موجب ہوتی ہے لیکن ہم اس پر تکیہ نہیں کریں گے۔

جب آپ کا وزن کم ہو اور وہ زیادہ ظاہر کرے حالانکہ آپ نے پوری احتیاط

ملحوظ خاطر رکھی ہے، تو اس کا قصوروار موسم کو ٹھہرایئے۔ اور آئندہ لائحہ عمل اسی کی روشنی میں بنانا چاہیے۔

پھر بھی اس نیرنگی اور عدم مطابقت کو کم سے کم سطح پر لانے کے بھی کچھ طریقے موجود ہیں۔

اپنے پروگرام کے شروع سے ہی مشین کو صفر پر سیٹ کر دیں اور ہم آہنگی پیدا کرنے والے پہیئے کو ٹیپ سے جام کر دیں۔ اور پروگرام کے اختتام تک اسے مت چھوئیں۔ جب بھی مشین پر کھڑے ہوں تو سیدھے اور متوازن ہو کر کھڑے ہوں۔ اس طرح کہ آپ کا وزن دونوں پاؤں پر مساوی پڑے۔ ہمیں عادت ہے کہ مشین پر چڑھنے سے پہلے ہم مطلوبہ ہم آہنگی لانے کی اپنی سی کوشش ضرور کرتے ہیں۔ اس لئے مشین کے اوپر چڑھنے تک اس کے میٹر کو مت دیکھیں۔ بعد میں میٹر کو دیکھ کر اپنا اس روز کا وزن نوٹ کر لیں اور اسے گھٹانے بڑھانے کی کوشش مت کریں۔

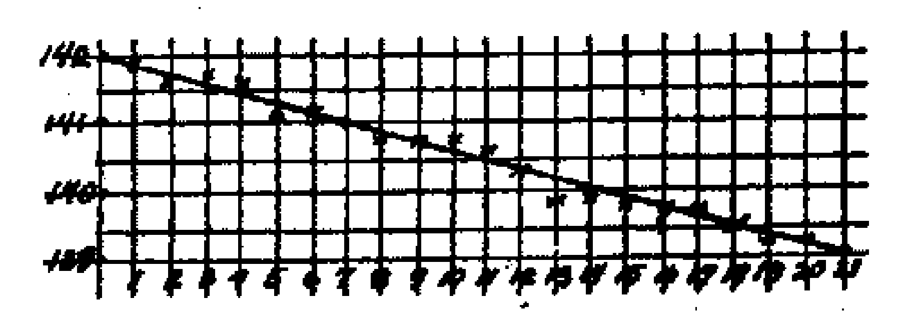
اب میں آپ کو اپنے دوست کی بیوی کے پروگرام کی روئداد سناؤں گا۔ تاکہ ساری بات آپ کی سمجھ میں اچھی طرح آ جائے۔ حسب دستور پیر کی صبح حوائج ضروریہ سے فراغت کے بعد ناشتے سے قبل وزن کرنے کے ساتھ اس کا پروگرام شروع کیا گیا۔ اس کا وزن 142 پاؤنڈ نکلا۔ میں نے اسے پوچھا کہ وہ بقیہ زندگی مستقلاً کتنے وزن کے ساتھ گزارنا پسند کرے گی۔ میرے سوال نے اسے گڑبڑا دیا تو میں نے اسے سمجھایا کہ جب تک آپ کوئی ہدف مقرر نہیں کریں گی تو کام کیسے چلے گا۔ اپنے لئے ایسا وزن چنیئے جو حاصل کرنا ممکن بھی ہو اور جو آپ کو اتنا دبلا نہ کر دے کہ آپ آرام دہ نہ محسوس کریں یا یوں سمجھ لیں کہ یہ وزن اتنا ہونا چاہیے جس پر ماضی میں اپنے آپ کو ہلکا پھلکا اور تازہ دم پایا۔ میں نے اسے مزید بتلایا کہ اسے صرف دبلا پتلا نہیں بلکہ خاصا چھریرا نظر آنا چاہیے۔

اس نے بتایا کہ کالج میں اس کا وزن 117 پاؤنڈ تھا لیکن ظاہر ہے اتنے سالوں بعد وہ وزن اس کے لئے غیر حقیقت پسندانہ تھا۔ لہٰذا اس نے اپنے لئے 127 پونڈ وزن چنا جو ماضی میں اس کے لئے مناسب رہا تھا۔

ہم نے 127 پاؤنڈ کو ہدف بنا کر 15 ہفتوں میں 15 پاؤنڈ کم کرنے کا پروگرام بنایا

اور ایک گراف پیپر لیکر اس کا موجودہ وزن 142 اوپر انتہائی بائیں کونے کے نزدیک درج کر دیا بعد میں اس مقام پر ایک نقطہ لگا دیا۔ ہر خانہ بائیں ہاتھ کی طرف 1/2 پاؤنڈ کو ظاہر کرتا تھا۔ اور نیچے کی جانب دو خانے چھوڑ کر اگلا نچلا وزن یعنی 141'140'139 درج کر دیا۔

گراف پیپر کے بالکل نیچے ہم نے چوڑائی کی جانب ترتیب وار تاریخیں درج کر دیں۔



پھر ہم نے اوپر والے انتہائی بائیں کونے سے بائیں کو دائیں 7 خانے افقی طور پر گن کر دو خانے نیچے ایک نقطہ لگا دیا پھر چودھویں اور اکیسویں خانے پر مزید دو خانے نیچے گن کر نقطے لگا دیئے۔ پھر ایک مسطر لے کر ان سارے نقطوں کو ملاتے ہوئے ایک سیدھی لکیر کھینچ دی اور اسے بتایا کہ یہ تمہارے پہلے تین ہفتے کا پروگرام اور کنٹرول لائن ہے۔ پہلے سے تیسرے ہفتے تک ایک پاؤنڈ فی ہفتہ کے حساب سے 3 پاؤنڈ وزن کم کیا جائے گا اور اسی طرح 15 ہفتوں میں 15 پاؤنڈ کم ہو جائیں گے۔ اس طرح اوپر والے گراف جیسے 5 مزید گراف بنیں گے۔ پہلا چارٹ 142 تا 139، دوسرا 139 تا 136، تیسرا 136 تا 133، چوتھا 133 تا 130 اور پانچواں 130 تا 127 بنے گا۔

ہر روز ناشتے سے پہلے تم اپنا وزن کرو گی جو اس دن کا وزن ہوگا۔ اسے گراف پیپر میں درج کرو۔ اگر وہ لائن سے نیچے ہے تو اس دن تم حسب خواہش کھا پی سکو گی تا کہ اگلے دن تک تم لائن کے اوپر پہنچ جاؤ۔ اگر کسی روز تم لائن سے اوپر ہو تو اس کا مطلب یہ ہے کہ اس دن تمام غیر ضروری اشیاء سے مکمل پرہیز کرو گی اور ورزش بھی معمول سے زیادہ کرنا پڑے گی۔ اگر اسی روز کہیں شام کی پارٹی میں جانا ہو تو ناشتہ اور دوپہر کا کھانا آدھا کر دو گی۔ اس نے پوچھا کہ میں پاؤنڈ کے حصوں کو کیسے درج کروں تو میں نے اسے بتایا کہ نزدیک ترین 1/2 پاؤنڈ پر

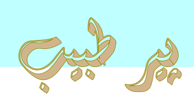
درج کرو۔ وزن کو اتنی دقیق سطح تک کنٹرول کرنا ممکن نہیں اور نہ ہی مشین اتنا صحیح وزن بتا سکتی ہے۔ لیکن وزن کا ریکارڈ تمہارے پروگرام کو آگے بڑھانے میں معاون ثابت ہوگا۔

میں نے اسے مزید تشریح کی کہ اس پروگرام کی کامیابی اس کے سابقہ تلخ تجربے کے برعکس اس میں ہے کہ اسے توازن میں رہنا ہوگا۔ اس کو اپنی جمع شدہ چربی کو اس طرح گھلانا ہوگا کہ کسی قسم کی تکلیف نہ محسوس ہو۔ یہ پروگرام تمہارے اور میرے جیسے غیر جفاکش لوگوں کے لئے ہے اس سے سخت پروگرام غیر انسانی اور ہماری قوت برداشت سے باہر ہوگا۔ تمہارا جسم اس معتدل پروگرام کو آسانی سے قبول کرلے گا اور تم اپنے آپ کو نہ فاقہ زدہ محسوس کرو گی اور نہ ہی ٹھنسا ہوا پاؤ گی۔ اس کے برخلاف اگر تم ایک پاؤنڈ روزانہ کے حساب سے وزن کم کرنے کی کوشش کرو گی تو اپنے آپ کو مسلسل کتر ڈالنے والی بھوک اور جسمانی قوت کے انحطاط میں جکڑا ہوا پاؤ گی۔ پرہیزی غذا کا ہمارے پروگرام کے بالکل برعکس یہ اثر ہوتا ہے کہ جسم اپنی توانائی محفوظ رکھنے کے لیے سست پڑ جاتا ہے۔ ہمارا ایک پاؤنڈ فی ہفتہ گھٹانے والا پروگرام اتنا آسان ہے کہ اسے اپنا معمول بھی بنایا جا سکتا ہے۔

اس نے مجھے پوچھا کہ حراروں کا کیا کیا جائے؟ میں نے اسے بتایا کہ فی الحال تم حراروں کے لئے متفکر ہونا چھوڑ دو، یہ کام مشین کے ذمے ہے۔ یہ نظر انداز کردو کہ وزن کی کمی اور بیشی موسم یا خلافِ معمول ورزش کا نتیجہ ہے۔ بس ہر صبح وزن کو کنٹرول لائن کے نزدیک سے نزدیک لانے کی کوشش کرو۔ اس کے لئے تمہیں اپنی خوراک اور ورزش میں کچھ ردوبدل کرنا ہوگا۔ تقریباً پہلے ہفتے کے اختتام تک تمہیں ٹھیک ٹھیک پتہ چل جائے گا کہ کسٹرڈ کے ایک پیالے یا تھوڑی سی اضافی ورزش سے تمہارے وزن پر کیا اثر پڑتا ہے۔

میں نے اسے مزید بتایا کہ وزن جب معقول سطح پر آجائے تو صبح کو وزن جانچنا اور اس کے مطابق غذا میں تبدیلی کا پروگرام کم از کم ایک ہفتہ بھر تو مزید جاری رکھو۔ اس کے بعد دو ہفتے میں ایک بار ہی مشق خوراک اور توانائی کے حراروں کے درمیان توازن کو قابو میں رکھے گی۔

اس نے کہا یہ تو ٹھیک ہے لیکن میں اپنا وزن کیسے کم کروں؟



ایک پاؤنڈ فی ہفتہ وزن میں کمی

ایک پاؤنڈ چربی میں 3500 حرارے ہوتے ہیں۔ایک دن میں ایک پونڈ چربی کم کرنے کا مطلب یہ ہے کہ آپ کو روزانہ اپنی خوراک کے مقابلے میں 3500 حرارے زیادہ خرچ کرنے ہوں گے۔اور یہ اسی صورت میں ممکن ہے کہ آپ کھائیں کچھ نہ لیکن کام گھوڑے کی طرح کریں۔ظاہر ہے یہ ناممکن ہے۔

وزن کم کرنے کا مطلب پانی کو ختم کر کے عارضی طور پر مسئلے کا حل نہیں بلکہ چربی کو ختم کر کے مستقل طور پر اس پریشانی سے جان چھڑانا ہے۔اس لئے ایک پونڈ فی ہفتہ چربی کم کرنے کے لئے بھی اپنی خوراک سے 500 حرارے زیادہ روزانہ خرچ کرنے پڑیں گے۔ہر روز اس قدر ورزش کرنا بھی ایک مشکل امر ہے جس کے لئے ہم میں سے چند ایک کے پاس ہی وقت ہوگا۔رجحان کی تو بات ہی چھوڑ دیئے تاہم اگر آپ ورزش کے ذریعے حراروں کو جلانے کے ساتھ غذائی پرہیز بھی شامل کرلیں تو بغیر فاقہ کشی اور تکلیف کے، روزانہ 500 حرارے جلا کر آرام سے ایک پونڈ فی ہفتہ چربی کم کر سکتے ہیں۔

اس بارے میں میرا فارمولا یہ ہے کہ <u>مستقل بنیادوں پر وزن کم کرنے کے لئے خوراک میں 200 حرارے کم کر کے ورزش کے ذریعہ 300 حرارے جلائے جائیں</u>۔اس امتزاج سے آپ کے خوراک کو جزوِ بدن بنانے کے عمل میں کوئی رکاوٹ نہیں پڑتی۔نہ صرف یہ بلکہ آپ کے جسم کے تمام افعال مکمل کیمیائی توازن کے ساتھ جاری وساری رہتے ہیں۔لحمیات محفوظ رہتے ہیں۔معمول کے مطابق PH یعنی جسم کی تیزابیت اور القلیت میں توازن قائم رہتا ہے۔جب آپ اس طرح ایک پونڈ کم کرتے ہیں تو آپ پانی کا ایک پونڈ یا جسم کا اہم ایک پونڈ رگ وریشہ ضائع نہیں کرتے۔بلکہ صرف چربی کا ایک پونڈ گھٹاتے ہیں۔اس سے زیادہ وزن کم کرنے کا کوئی اور فطری طریقہ بھی ہو سکتا ہے؟

میرے پروگرام کا ان پروگراموں سے موازنہ نہیں کیا جاسکتا جو ایک ہفتے میں 7 پونڈ وزن کم کرنے کا دعویٰ کرتے ہیں۔اصل میں ایسے پروگرام تب ہی کامیاب ہوتے ہیں جب ان کے ذریعے جسم سے مائعات کو خارج کر دینے کی راہ اپنائی جائے۔اب آپ

یہ ذہن میں رکھیں کہ جسم کا تقریباً 60 فیصد پانی ہے جو رگ وریشہ کے لئے معمول کے فرائض سرانجام دینے میں بنیادی جزو کی حیثیت رکھتا ہے۔ اگر آپ مائعات کا استعمال کم کر کے اسے خشک کر دیں یا پیشاب آور ادویات کے ذریعہ خارج کر دیں یا بھاپ کا غسل لے کر پسینہ نکال نکال کر وزن کم کرتے ہیں تو اپنے آپ کو ایک عارضی مگر غیر فطری مائعاتی عدم توازن کا شکار بناتے ہیں، جو ایک خطرناک شغل ہے۔

پانی کی مقدار میں کمی کے حوالے سے وزن کم کرنے کے ان بہادرانہ طریقوں میں ہوسکتا ہے کہ کچھ چربی بھی ضائع ہوتی ہو۔ وہ بھی اگر جسم کو حراروں کی دستیابی زیر کنٹرول ہو یا جسمانی سرگرمی میں اضافہ کر دیا گیا ہو۔ یہ کیا ہے؟ یوں تو محرک دوائیوں کے ضمنی اثرات کے طور پر بھی پیدا ہونے والی بے چینی اور بے خوابی کے ساتھ ساتھ کچھ چربی بھی ضائع ہوتی ہے لیکن پھر اس کے بعد جلد ہی تھکاوٹ آپ کو آ لیتی ہے اور آپ اتنے ہی دنوں کے لئے سست پڑ جاتے ہیں جتنے دنوں کے لئے چست اور ہوشیار رہے تھے۔ اگر خوش قسمتی سے آپ گولیوں یا پانی ضائع کرنے کے طریقوں سے وزن کم کرنے میں ناکامی کے بعد پھر سے بحالی حاصل کرنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں تو قسمت کے دھنی ہیں۔

مرد اور عورت ورزش کے ذریعہ حراروں کی تقریباً ایک ہی مقدار خرچ کرتے ہیں۔ گو مردوں کے جسم بھاری اور بڑے ہوتے ہیں۔ اور انہیں ورزش میں زیادہ وزن کو حرکت دینا پڑتی ہے۔ جبکہ عورتوں کا دورانِ خون ورزش سے پہلے، درمیان اور بعد میں، تیز ہوتا ہے۔ عام طور پر تمام بالغ افراد جب غیر متحرک زندگی سے درمیانے درجے کی ورزش کی طرف آتے ہیں تو ایک دن میں 300 حراروں تک خرچ کر ڈالتے ہیں۔

جیسے چلنے کی ایک اوسط رفتار ہوتی ہے اسی طرح خوراک کے جسم میں جانے کی بھی یہی کیفیت ہوتی ہے اور اگر اس سے کم خوراک کھائی جائے تو آپ بھوکے رہیں گے خواہ متحرک ہوں یا جامد۔ اور اگر اس سے زائد استعمال کریں گے اور ورزش سے اسے برابر نہیں کرتے تو موٹاپا آپ کا مقدر ہے۔ کسی مسئلے کو حصے بخرے کر کے نمٹنا مشکل ہوتا ہے۔

ڈبل روٹی کا ایک زائد ٹکڑا اور مکھن کھا کر ایک میل سے زائد چلنا یا بھاگنا پڑے گا۔

ہوسکتا ہے بہت سے ایسے لوگ جنہیں کھانے کو تو باافراط ملتا ہو لیکن کام کوئی نہیں،

دوسروں کے لئے قابلِ رشک ہوں لیکن درحقیقت وہ نکمے اور بیکار بیٹھ کو موٹاپے اور قلب و شریانوں کی جان لیوا بیماری کا شکار ہونے والے ہوتے ہیں۔

وزن کم کرنے کا آسان طریقہ یہی ہے کہ روزانہ معمول کی نسبت 300 حرارے زیادہ جلائے جائیں۔ ایسا کرنے میں آپ کو ایک آدھ ٹوسٹ یا تھوڑا بہت کچھ اور ہی چھوڑنا پڑے گا۔ یقین کریں یکسر طور پر کوئی چیز بھی نہیں چھوڑنی پڑے گی۔ آئیں اپنی روزانہ خوراک کو نیچے دیئے گئے جدول کے مطابق ترتیب دے لیں۔

100 حرارے دینے والی خوراک	100 حراروں کو خرچ کرنے والی ورزش (منٹوں میں)	
1 کپ ملائی اور چینی والی کافی	1500-7	گز کی دوڑ (7,3 میل فی گھنٹہ)
1 کیک	2-9	میل سائیکل چلانا (13 میل فی گھنٹہ)
3/4 کپ کارن فلیکس	400-9	میٹر تیرنا (45 گز فی منٹ)
2 کھانے کے چمچے چینی	10	ڈھلوان پر پھسلنا (سکیئنگ)
1 انڈہ فرائی	14	منٹ ٹینس کھیلنا
1 پانچ اونس دودھ کا گلاس	20	گالف کھیلنا
1/4 کپ ڈبے میں بند مچھلی	20	باغبانی کرنا
1 اونس پنیر	1500-20	گز چلنا (2,6 میل فی گھنٹہ)
1/2 کپ ٹماٹر یا سبزی کا سوپ	22	باؤلنگ
1 گلاس (8 اونس) پیپسی یا کوکا کولا	31	نہانا، شیو کرنا، کپڑے دھونا
1-2/3 اونس کی چاکلیٹ بار	80	بستر میں کمر کھڑی کر کے لیٹنا

بس اتنا اور کریں کہ دن بھر میں آپ جو مختلف اشیا کھاتے ہیں ان میں سے کوئی دو چھوڑ دیں۔

اوپر دیئے گئے تقابلی چارٹ سے یہ واضح طور پر نظر آتا ہے کہ 100 حرارے خرچ کرنے کے لئے بھی خاصی ورزش کرنا پڑتی ہے کبھی کبھار کوئی ورزش کر لینے سے مقصد حل نہیں ہوتا۔ جوگنگ کرنے والے اکثر یہ سمجھتے ہیں کہ بس چند میل دوڑ لینے سے وہ پتلے ہو جائیں گے۔ جبکہ حقیقت یہ ہے کہ 45 منٹ کی جوگنگ کے بعد ان کا وزن 2 یا 3 پاؤنڈ کم

ہوتو جاتا ہے۔لیکن اس میں زیادہ تر پانی ہی ضائع ہوا ہوتا ہے۔ جو چند گلاس پانی یا کافی کے کچھ کپ پینے سے پھر پورا ہو جاتا ہے۔ وہ یہ فرض کر لیتے ہیں کہ چونکہ آج انہوں نے ورزش کی ہوئی ہے تو کیک کھانے میں کیا حرج ہے؟ انہیں شاید یہ علم نہیں ہوتا کہ کیک کے ایک ٹکڑے میں حراروں کی مقدار ان حراروں سے دگنی ہوتی ہے جتنی انہوں نے جوگنگ کے ذریعہ جلائی ہے۔

ایک جوگنگ کرنے والا ہوسکتا ہے صرف 200 حرارے ہی جلا پایا ہو اور اگر باقی سارا دن وہ فارغ بیٹھا رہے اور خوراک کا بھی خیال نہ رکھے تو وزن گھٹنے کی بجائے شاید بڑھ جائے گا۔ حالانکہ اس نے بڑی محنت کی تھی لیکن لاعلمی میں سارے کئے کرائے پر پانی پھیر بیٹھتا ہے۔

ہم میں سے اکثر لوگ دوڑوں میں حصہ لینے والے نہیں ہوتے اس لئے ان سے محظوظ نہیں ہوتے۔ اگر ہمارا وزن زیادہ ہے تو ہم دوڑنے کے لئے موزوں نہیں اور اگر اوپر سے لباس بھی بھاری پہننا پڑ جائے تو مرے کو مارے شاہ مدار والا قصہ ہو جائے گا، خواہ وزن بھی تسلسل سے کم ہو رہا ہو۔ ایسے کسی پروگرام پر ثابت قدم رہنے کی شرح بڑی حوصلہ شکن ہوتی ہے۔ اکثر لوگ پہلے ہفتے میں ہی بھاگ اٹھتے ہیں۔ ایسے لوگوں کے لئے ایک بہتر راستہ ہے۔

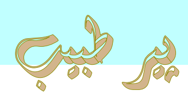
چربی کا تبادلہ بہتر اور صحتمند رگ وریشے سے کریں

اب اس کتاب کے باقی حصے میں یہ بتایا جائے گا کہ جسمانی سرگرمی یا ورزش کو زندگی سے اس طرح جوڑ لیا جائے کہ حرارے جلانے کے لئے اضافی طور پر کچھ نہ کرنا پڑے۔

ہمارے پروگرام کے چار حصے ہیں

1۔ پہلے مرحلے میں آپ بیکار چربی کا تبادلہ، پٹھے، ہڈی اور خون سے کریں گے اور دل و پھیپھڑوں کی قوتِ برداشت بڑھانا شروع کریں گے۔

2۔ دوسرے مرحلے میں آپ بدستور چربی کم کرتے جائیں گے اور پٹھوں، دل و

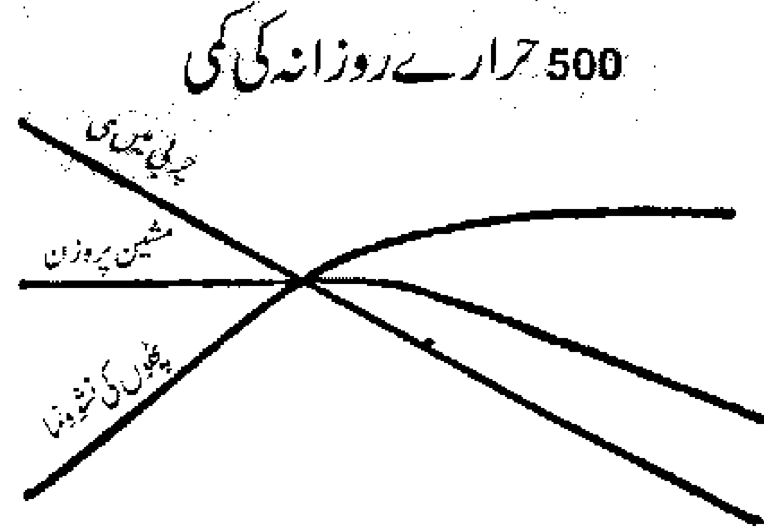


پھیپھڑوں کی کی قوتِ برداشت کواور وسعت دیں گے۔

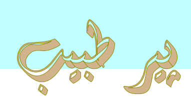
3۔ تیسرے مرحلے میں اگر ضرورت ہوئی تو آپ مزید چربی گھٹائیں گے اور پٹھوں کی طاقت اور دل و پھیپھڑوں کی قوتِ برداشت کو مزید بڑھاتے جائیں گے۔

4۔ چوتھے مرحلے میں آپ اپنی نئی حاصل کی ہوئی جسمانی خوبیوں مثلاً چربی میں کمی، سڈول رگ وریشے، پٹھوں کی طاقت اور قوتِ برداشت اور دل و پھیپھڑوں کی قوتِ برداشت کو اور مستحکم کریں گے۔

پروگرام کے آغاز میں اگر آپ زائد الوزن تھے اور ورزش کم کم ہی کرتے تھے تو ہوسکتا ہے کچھ عرصہ آپ کا وزن کم نہ ہو کیونکہ جیسے جیسے آپ کے پٹھے، ہڈیاں اور خون نشوونما پانا شروع کریں گے تو ان کا وزن آپ کے وزن میں حقیقی کمی کو چھپانے میں کامیاب ہوسکتا ہے۔ اس دوران آپ وزن کی مشین استعمال کرنے کی جگہ اپنے سراپا کو دیکھیں گے تو آپ کو محسوس ہوگا کہ چربی کم ہوئی ہے۔ آپ کا وزن بتدریج کمر، سرین، ران اور بازوؤں کی پشت پر کم ہوتا جائے گا آپ کے کپڑے زیادہ چست نہیں رہیں گے اور آپ کا جسم مجموعی طور پر متناسب اور دلکش ہوجائے گا۔ جو کچھ مشین نہیں بتا پائے گی وہ آپ کی کمر بتائے گی۔ ڈھلکا ہوا گوشت مضبوط گوشت میں تبدیل ہوجائے گا۔



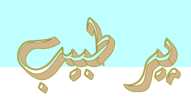
دو ماہ کی تربیت کے بعد پٹھوں کی رفتارِ افزائش ماند پڑنے لگتی ہے۔ اب خوراک



کی مقدار اور ورزش کے ذریعہ توانائی کی کھپت میں توازن، وزن میں واضح کمی کی صورت میں ظاہر ہوگا اور وزن میں یہ کمی مسلمہ طور پر چربی کی مقدار میں خاطر خواہ کمی کی بدولت معرض وجود میں آئی ہے۔

گو مشین تو صرف یہی ظاہر کرے گی کہ آپ ہفتے میں ایک پاؤنڈ کم کر رہے ہیں لیکن در حقیقت آپ چربی کے ایک پاؤنڈ سے کہیں زیادہ وزن سے نجات حاصل کریں گے۔ ساتھ ہی ساتھ آپ ایک اور قیمتی وزن میں اضافہ دیکھیں گے اور وہ ہے نہ صرف پٹھوں کی افزائش بلکہ خون کی بے شمار نئی نالیوں کی ساخت و پرداخت کا مفید وزن اور بتدریج خطرناک وزن سے آزاد ہوتے جائیں گے۔ اس طرح آپ جو ایک پاؤنڈ کم کریں گے جس کی نشاندہی وزن کی مشین کرے گی، اس کا آپ کی صحت اور فٹنس کو بے پناہ فائدہ پہنچے گا بمقابلہ اس نام نہاد طلسماتی پروگرام کے جس میں بجائے ٹھوس کمی کے، مائع کمی ہی واقع ہوتی ہے اور جو مستقل بھی نہیں ہوتی۔





چھٹا باب

''رفتارِ قلب کی بنیاد پر ورزش کا نظریہ''

یونائیٹڈ سٹیٹس پبلک ہیلتھ سروس کے سربراہ ڈاکٹر سیموئیل فوکس نے بڑی جانفشانی سے امریکہ کی سب سے مہلک بیماری یعنی ''دل کی شریانوں میں رکاوٹ'' کی روک تھام میں ورزش کے کردار کا تعین کرنے کے لئے ملک بھر سے چیدہ چیدہ ڈاکٹروں اور ماہرین ورزش کو جمع کیا جن میں، میں بھی شامل تھا۔ میں نے اپنے ساتھیوں سے کہا کہ اس سلسلے میں ورزش کا ایک بالکل نئے پہلو سے جائزہ لینے کی ضرورت ہے۔ وہ یوں کہ اب تک تمام پروگرام ورزش کے زیر اثر، دل کی کارکردگی پر زور دیتے رہے ہیں۔ لیکن میرا مشورہ ہے کہ اب دل پر ورزش کے فعلیاتی اثر کی تحقیق ہونی چاہیے۔ سابقہ نظریہ میں یہ بتایا جاتا تھا کہ اتنے وقت میں اتنے فاصلے تک دوڑتا ہے۔ جبکہ اب یہ کہا جائے کہ فاصلے کے ساتھ ساتھ یہ بھی مقرر کر دیا جائے کہ اس دوران دل دھڑکنے کی رفتار کیا ہوگی اور یہ جاننے کے لئے نبض کی گنتی سے کام لیا جائے۔

ڈاکٹر فوکس اور گروپ کے دوسرے ساتھیوں نے مجھے نبض رفتار کے مطابق ورزش کنٹرول کرنے کی افادیت کا عملی مظاہرہ کرنے کے لئے کہا۔ بس یہی ''نبض کی بنیاد پر ورزش'' کی ابتدا تھی۔

میں کچھ عرصہ پہلے سے ہی نبض کی بنیاد پر اپنے ذاتی فٹنس پروگرام پر عمل پیرا تھا۔ ایک ماہر ورزش کی حیثیت سے میں مستقلاً لیبارٹری کے ذریعہ ورزش کے اثرات کی پیمائش کرنے اور اس کا ریکارڈ رکھنے کا عادی تھا۔ اسی دوران مجھ پر انکشاف ہوا کہ پیمائش کا سب سے آسان راستہ تو نبض ہے جس کے لئے بس اتنا کرنا ہے کہ دوسرے ہاتھ پر بندھی

ہوئی گھڑی کے ذریعہ یہ معلوم کرنا ہے کہ نبض کی رفتار کے لحاظ سے آپ کی ورزش کیا نوعیت رکھتی ہے۔ میں تو اس سے مطمئن تھا لیکن سوال یہ تھا کہ کیا یہ طریقہ مختلف گروپوں پر تجربات کے لئے بھی اتنا ہی مفید ثابت ہوگا۔ میری ایک شاگرد لڈمیلا رائیسٹر جو کیلیفورنیا کے ہائی سکولز میں جسمانی تعلیم کی معلّمہ تھی، نے اس کام کا بیڑا اٹھایا۔ مقصد یہ تھا کہ اگر ہائی سکول کی لاپرواہ لڑکیوں کو یہ سمجھایا جاسکے گا کہ ورزش کے مفید اثرات کو کیسے جانچا پرکھا جائے تو ہر ایک کو سمجھایا جا سکتا ہے۔

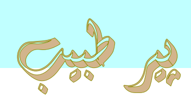
شروع شروع میں تو ہمیں یہ بھی نہیں معلوم تھا کہ لڑکیاں صحیح طور پر نبض گن بھی سکیں گی یا نہیں۔ اور انہیں نظامِ قلب وشرائین پر ورزش کے اثرات سے قطعاً کسی طرح کی دلچسپی بھی ہوگی۔ اور کیا ان کا پختہ خیال ہے کہ بیڈمنٹن فٹنس کے لئے کارآمد ہے یا بس یونہی اسے کھیلنا چاہتی ہیں۔

لیکن نتائج بڑے حیران کن نکلے۔ انہوں نے نہ صرف نبض کی گنتی میں دلچسپی لی بلکہ اسے گِنا بھی صحیح۔ اور انہوں نے نظامِ قلب وشرائین، فٹنس کی اہمیت اور اس بارے میں بیڈمنٹن کے مفید ہونے کے متعلق گہری دلچسپی لی۔

نبض کی بنیاد پر ورزش کرنے کے خیال کو مقبول اسی صورت میں بنایا جا سکتا تھا اگر عام آدمی بھی اس پر مائل اور راغب ہو جب ہم نے یہ ثابت کر دیا کہ ایسا ہی ہے تو فٹنس کے لئے نئی راہیں کھل گئیں۔ اور ہم اس قابل ہو گئے کہ بے دھڑک ''نئے نظریے'' کے مطابق پروگرام ترتیب دے سکیں۔

سابقہ پروگراموں کی خامیاں اور نقائص

نبض گن کر ورزش کرنے سے پہلے مجھے سالہا سال تک یہ احساس ہی نہیں ہوا تھا کہ میرا طریق کار صحیح نہیں۔ میرے پروگرام میں وزن کی تربیت، جوگنگ اور سائیکل چلانا شامل تھا۔ اللہ اللہ خیر صلا۔ لیکن مجھے اندازہ تھا کہ اس بات کی کوئی اہمیت نہیں کہ میں کتنا وزن اٹھاتا ہوں یا کتنی دور تک بھاگتا ہوں۔ کچھ روز تک وزن اٹھانا مشکل ہوتا پھر وہی وزن آسان اور بڑے ہلکے لگنے لگتے۔ اسی طرح بعض دفعہ مجھے لگتا میں کم فاصلے تک



دوڑا ہوں اور کبھی وہی فاصلہ طویل لگنے لگتا۔

دریں اثنا میں نے تمام فٹنس پروگراموں کا تنقیدی جائزہ لینا شروع کیا۔ فعلیاتی سائنس میں آئے روز نئے نئے نظریے آتے رہتے ہیں۔ مذکورہ سائنس کے بارے میں میری کتاب جو کالج اور یونیورسٹی کی سطح پر نصابی درجہ رکھتی ہے، اس میں بھی ہر تین سال کے بعد تبدیلیاں کرنا پڑتی ہیں۔ ابھی میں نظرِ ثانی مکمل کرنے کے قریب ہوتا ہوں کہ مجھے ایسی نئی معلومات اور اعداد و شمار پہنچ جاتے ہیں جن کو شامل کرنا لازمی ہوتا ہے۔ سو میرے فٹنس کے سابقہ پروگراموں میں ترمیم ایک معمول کی بات ہے۔

ہارورڈ یونیورسٹی کے ڈاکٹر ڈڈلے سارجنٹ جو جسمانی پیمائشوں کی روشنی میں ورزش کے بڑے پرچارک تھے، کی کتاب کو ہم عصروں نے جلد ہی ''بہت محدود'' قرار دے دیا۔ جبکہ دوسرے لوگ یہ کہتے تھے کہ فٹنس صرف قد، بت کا نام نہیں بلکہ کارکردگی اصل شے ہے۔ ڈاکٹر سارجنٹ نے خوش دلی سے یہ نظریہ قبول کر لیا اور ان کے ساتھ شامل ہو گئے۔ اس وقت سے فٹنس کے لئے بنیاد یہ بات ٹھہری کہ آپ کتنے ڈنٹر پیل سکتے ہیں، کتنی بیٹھکیں لگا سکتے ہیں، کتنی چوڑی چھلانگ لگا سکتے ہیں یا کتنا تیز دوڑ سکتے ہیں۔

لیکن سٹاپ واچ پر وقت یا کسی ورزش کو دہرانے کی تعداد، اس کی شدت کے صحیح آئینہ دار نہیں ہوتے ان سے آپ کو ورزش کے خلاف جسم کے ردِ عمل کا پتہ نہیں چلتا اور نہ ہی وہ یہ بتا سکتے ہیں کہ آپ ضرورت کے مطابق ورزش کرتے ہیں یا اس سے کم کر رہے ہیں۔ ایسا صرف ایک طریقہ ہے جو یہ بتا سکے کہ آپ مطلوبہ شدت کے مساوی ورزش کر رہے ہیں اور وہ ہے ورزش کی براہِ راست نبض کے ذریعہ پیمائش، جو ہمارے فٹنس پروگرام کی اصل روح ہے۔ پچھلا کوئی پروگرام یہ نہیں کرتا تھا۔ جیسے کہ درج ذیل محاکمے سے ظاہر ہوتا ہے۔

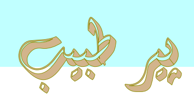
(i) مثلاً سالہا برس تک امریکی ''والٹر کیمپ کی بارہ'' (ورزشوں کا ایک سلسلہ جو فٹ بال کے لئے موزوں بننے کی خاطر کیا جاتا تھا) پر عمل پیرا رہے۔ اس کی سب سے بڑی خامی یہ تھی کہ روزانہ ایک ہی طرح اور ایک ہی شدت کی ورزش کرتے کرتے یہ بیحد آسان ہو جاتیں جس سے کسرت بالکل نہ ہو پاتی اور اس پروگرام پر چلنے والا سال کے آخر میں اتنا ہی فٹ ہوتا جتنا کہ وہ دو ماہ کے بعد بن گیا ہوتا تھا۔

(ii) چالس اٹلس (جس کے پاس 1921 میں دنیا کے سب سے متناسب جسم رکھنے کا اعزاز تھا) کا "یکساں متحرک تناؤ" والا پروگرام آیا۔ جسے ڈاکٹر ہٹینگر اور ڈاکٹر میولر کی سند حاصل تھی۔ اس میں یہ کہا گیا تھا کہ اس کے ذریعہ صرف چھ سیکنڈ میں پورے جسم کی مکمل ورزش ہو جاتی ہے۔ صرف ہیکلی پٹھوں کی حد تک تو یہ بات درست تھی لیکن ہیکلی پٹھے ہی تو سارا کچھ نہیں ہوتے۔ ان کی فٹنس پورے جسم کی فٹنس نہیں کہلا سکتی۔ ایک ایسی ورزش جو صرف چھ سیکنڈ میں تمام ہو جاتی تھی، نظامِ قلب وشرائین کو کتنا فائدہ پہنچا سکتی تھی۔

(iii) بعد ازاں رائل کینیڈین ایئر فورس کی ورزشیں آئیں۔ یہ بہت مقبول ہوئیں لیکن درحقیقت یہ بس کچھ نہ ہونے سے بہتر تھیں۔ ایک بار پھر ان میں بھی کارکردگی کو ہی بنیاد ٹھہرایا گیا تھا اور فعلیاتی طور پر خام تھیں۔ سخت ورزش ان کا بھی طرہ امتیاز تھی لیکن ایسا کوئی طریقہ نہیں تھا جو یہ بتا سکتا کہ جتنا بوجھ جسم پر ڈالا جاتا ہے وہ مناسب ہے یا ضرورت سے بھی زیادہ ہے۔

(iv) آخر میں کینتھ کوپر کا "ہوا باشی سسٹم" آیا جس نے یہ کہا کہ پٹھوں کی طاقت غیر اہم ہے بس قوتِ برداشت ہی سب کچھ ہے۔ اُس نے دل، دورانِ خون اور آکسیجن کی زیادہ کھپت پر زور دیا۔ مانا کہ یہ تینوں چیزیں اہم ہیں لیکن کوپر نے ان کی پیمائش کا کوئی طریقہ وضع نہ کیا۔ اس نے بس یہ قرار دیا کہ جتنا تیز اور جتنی دور تک آپ جائیں گے، اتنی زیادہ آکسیجن استعمال کریں گے اور زیادہ سے زیادہ ورزش کرنے میں ہی فٹنس کا راز پنہاں ہے۔ یہ پروگرام ورزش کے باہم متبادل اندرونی اور بیرونی کنٹرول میں کسی حد تک تو کامیاب ہوا لیکن پوری طرح نہیں۔ جسمانی حرکت اور آکسیجن کی کھپت میں توازن رکھنا بہت سی غلطیوں پر منتج ہوتا ہے۔ اس لئے کیا یہ بہتر نہیں کہ اگلے منطقی مرحلے کی طرف چلیں اور فعلیاتی ردِعمل کی براہ راست پیمائش کریں۔

تجربہ گاہ میں یہ کام کئی طرح سے کیا جا سکتا ہے۔ ہم یہ ناپ سکتے ہیں کہ آپ نے ورزش کے دوران کتنی آکسیجن خرچ کی، سانس اندر لینے اور باہر نکالنے میں کتنی ہوا صرف ہوئی، آپ کا فشارِ خون کتنا بلند ہو رہا ہے اور آپ کی نبض کتنی تیز چل رہی ہے۔ ان سب میں سے نبض کی پیمائش کرنا سب سے آسان ہے۔

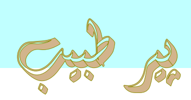


اب پہلی بار یہ ممکن ہوا ہے کہ ہم ورزش کو بحیثیت کھیل اور بحیثیت فٹنس سسٹم، دو الگ الگ روپ دے سکیں۔ آج تک لوگوں سے غلطی یہ ہوتی رہی ہے کہ وہ دونوں کو ایک دوسرے میں گڈمڈ کرڈالتے تھے۔ اگر آپ کسی کے ساتھ اس خیال سے جوگنگ کر رہے ہیں کہ اس سے زیادہ تیز اور زیادہ دور تک جوگنگ کرسکیں تو پھر آپ فٹنس کے لئے تو جوگنگ نہ کر رہے ہوئے اور سخت مقابلے کے لئے فٹنس نہ ہونے کی صورت میں تو یہ آپ کے لئے مہلک بھی ثابت ہوسکتا ہے۔

حفاظتی نقطہ نظر اور طبی طور پر نبض گننے کا سسٹم سابقہ تمام نظاموں پر واضح فوقیت رکھتا ہے لیکن اس میں مسئلہ یہ پیدا ہوگیا کہ ڈاکٹر صاحبان اس بات پر سخت برافروختہ ہوجاتے ہیں کہ ڈاکٹر کے علاوہ کوئی اور وہ کام کرے جو ڈاکٹر کرتے ہیں، یعنی نبض دیکھنا اور گننا۔

نبض کی رفتار کا پہلا تجربہ

نیشنل اکیڈمی آف سائنسز نے مجھے یہ مہم سونپی کہ یہ معلوم کیا جائے کہ برف پر فوجی مشقوں میں کس طرح اور کتنی انسانی توانائی خرچ ہوتی ہے۔ اصل میں ان دنوں امریکہ سوویت یونین کے ساتھ کسی ممکنہ جنگ کی تیاری کر رہا تھا جس کے وقوع پذیر ہونے کا خواہ جزوی طور پر ہی سہی، امکان ایلا سکا میں تھا۔ حکومت یہ جاننا چاہتی تھی کہ یخ بستہ ماحول میں اپنے سپاہیوں سے کس قسم کی کارکردگی کی توقع رکھی جاسکتی ہے اور انہیں کس قدر خوراک اور توانائی درکار ہوگی۔ ہم نے ان مشقوں کے دوران جو نیوہیمپشائر میں ہو رہی تھیں، اپنے تجربات شروع کردیے۔ جلد ہی یہ بات پایۂ ثبوت کو پہنچ گئی کہ نبض کی رفتار کے علاوہ کوئی اور چیز یہ نہیں بتاسکتی کہ کوئی کام کیا جاسکتا ہے یا نہیں۔ اگر ہم برف گاڑی پر زیادہ وزن لاددیتے یا اس کی رفتار تیز رکھ دیتے تو سپاہی بے حال ہوجاتا۔ کیونکہ نبض کی رفتار بذات خود تکلیف دہ ہوجاتی تھی۔ یہ اس بات کی واضح نشاندہی تھی کہ فرد اپنی توانائی بہت تیزی سے خرچ کررہا ہے اور جلد ہی بری طرح تھک کر ڈھیر ہوجائے گا۔ چونکہ ہم نے تجربے کے لئے جان بوجھ کر ایسے افراد منتخب کئے تھے جن کا جسم کسرتی نہیں تھا، اس لئے ہمیں حاصل ہونے والی معلومات عام لوگوں پر بھی صادق آئیں گی۔ نبض کی تیز رفتار اگر دیر تک قائم رہے تو



کام کرنے کی صلاحیت مفقود ہو جاتی ہے۔ ہم نے نوٹ کیا کہ جب نبض کی رفتار 150 فی منٹ سے زیادہ ہو جائے تو کسی سے آدھ گھنٹے سے زیادہ کام نہیں لیا جا سکتا۔ اگر یہی رفتار 120 فی منٹ تک رہے تو ایک حد تک کام ممکن ہے۔ ان اعداد و شمار اور تجربات سے ہم اس قابل ہوئے کہ صنعت و حرفت کے لئے نئے معیار مقرر کر سکیں اور کارکنوں کے لئے نبض کی رفتار پر مبنی ایک نظام الاوقات دے پائیں۔

نبض کی رفتار (فی منٹ)	صنعتی کام کا دورانیہ۔ گھنٹے
90 سے نیچے	8 گھنٹے سے زائد
90 تا 110	4 تا 8 گھنٹے
110 تا 130	1 تا 4 گھنٹے
130 تا 150	30 تا 60 منٹ
150 تا 170	1 تا 30 منٹ
170 تا 190	30 تا 60 سیکنڈ
190 سے زائد	30 سیکنڈ سے کم

''نبض - ایک اہم دریافت''

نبض گن کر ورزش کرنے کے طریقے کا صحیح معنوں میں عملی مظاہرہ دو اہم مواقع پر ہوا۔ پہلے خلا بازوں کی طویل خلائی پروازوں کے لئے انتہائی اعلیٰ اور کارگر فٹنس پروگرام کی تلاش۔ دوسرے ڈاکٹر فوکس کا یہ خیال کہ امریکہ کی سب سے مہلک بیماری یعنی دل و شرائین میں رکاوٹ کا علاج ورزش میں مضمر ہے۔ دراصل یہ دونوں معاملے آپس میں باہم جڑے ہوئے ہیں۔ کیونکہ خلا بازوں کی صحت اور فٹنس کو برقرار رکھنے والا پروگرام ہی بذات خود امراض قلب و شرائین کی روک تھام کا ضامن ہے۔ مذکورہ بالا دونوں امور میں یہ ضروری ہے کہ ورزش فٹنس تو دے لیکن اتنی سخت نہ ہو جو نقصان پہنچائے۔ اس لئے یہ لازمی ٹھہرا کہ نری کارکردگی کی بجائے عضلاتی مشقت پر زور دیا جائے۔

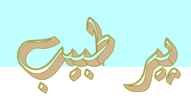
خلا بازوں کے لئے ان کے طویل خلائی سفر کے دوران صحت اور فٹنس بحال رکھنے

کی تکنیک دریافت کرنے کے سلسلے میں، ڈگلس لاک ہیڈ اینڈ کمپنی کے خلائی شعبے نے مجھے خصوصی تجربہ گاہ بنا کردی۔ جو ذمے داری مجھے سونپی گئی وہ تھی ایسی ورزش اور متعلقہ آلات کی دریافت جو کشش ثقل کی عدم موجودگی میں مؤثر ثابت ہو۔ لیکن یہ کیسی ورزش ہوگی آخر؟

ہماری تلاش کا محور کوئی عام سافٹنس پروگرام نہ تھا۔ ہم نے ان لوگوں کے لئے سوچنا تھا جنہوں نے دو دو سال تک خلا میں رہنا تھا اور جب بھی آپ کوئی ورزش بار بار کرتے ہیں تو آپ اس کو آسانی اور مہارت سے انجام دینے کے قابل ہو جاتے ہیں کیونکہ آپ کی کارکردگی دن بدن بہتر ہوتی جارہی ہوتی ہے جس سے آپ کو یہ غلط تاثر ملتا ہے کہ آپ کی صلاحیت بہتر ہوگئی ہے۔ جبکہ درحقیقت ایسا نہیں ہورہا ہوتا۔ لہٰذا عدم کسرت کی بدولت آپ کی فٹنس کم ہورہی ہوتی ہے۔ اس لئے ذرا سی بے احتیاطی بھی خلائی پروگرام کے لئے کتنا بڑا دھچکہ ہوتی اگر کوئی خلا باز دوران پرواز اپنی فٹنس کھوکر وہ کچھ کرہی نہ پاتا جس کے لئے اسے خلا میں بھیجا گیا تھا! اور اس کی وجہ غیر متحرک ہو جانا نہیں بلکہ خلا باز کے جسمانی نظام پر صفر درجے کی کشش ثقل میں کم دباؤ کا غالب آ جانا ہوتی۔

اس کا جواب صاف تھا۔ مجھے مسئلے کو جسم کے باہر سے نہیں بلکہ اندر کی طرف سے حل کرنا تھا۔ اور یہ معلوم کرنا تھا کہ خلا باز کو اپنا کام اچھی طرح کرنے کے لئے اندرونی طور پر کیسے مضبوط بنایا جائے۔ میری گہری سوچ بچار نے مجھے کامیابی کی راہ سجھانے کے لئے ایک بے عیب رہنما اصول سے آشکار کیا، جو تھا خلا باز کے دل دھڑکنے کی رفتار۔ اگر وہ اپنا کام آرام سے کرلے گا تو اس کے دل کی دھڑکن کم رہے گی اور اگر اسے زور لگانا پڑا تو دھڑکن بھی تیز ہو جائے گی۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ دل کی دھڑکن اس لئے کم ہے کہ اسے مناسب کسرت نہیں مل پارہی جس کے لئے اس پر کام کا دباؤ بڑھانا ضروری تھا تا کہ دھڑکن تیز ہو سکے۔

ہمارے پیش نظر خلا باز کی بیرونی کارکردگی نہیں بلکہ اندرونی کیفیت تھی۔ عطارد جانے والے خلا باز جسمانی کمزوری کا شکار ہوئے تھے خواہ مشن دو ہفتے یا کم کا ہی تھا۔ اس لئے یہ بہت ضروری تھا کہ اگر انسان نے دوسرے سیاروں تک پہنچنا ہے تو اس جسمانی خرابی کی بروقت تشخیص اور فوری تدارک از بس ضروری تھا۔ ورنہ وہ وہاں تک پہنچ کر مطلوبہ کام ہی نہیں کرپائے گا کیونکہ اس کی حالت روز بروز بگڑتی جائے گی اور پھر اچانک



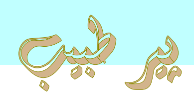
وہ اپنا کام کرنے کے قابل نہیں رہے گا لیکن اس وقت تک بہت دیر ہو چکی ہوگی۔

میں نے اس پر غور وخوض کیا اور ایک جامع ساکن بائیسکل ایجاد کی۔ اس سے انسانی جسم عملی طور پر ایک خود کار درجہ حرارت کنٹرول کرنے والا آلہ بن گیا۔ اس کی لہروں سے اس کے ماحول کو جس میں وہ زندہ تھا، زیر تسلط لایا گیا۔ اس سے ورزش کے دوران دل کی رفتار خود بخود حسب ضرورت ہو جاتی۔ ایک چھوٹا سا کمپیوٹر اس بات کی نشاندہی کر دیتا کہ دل کی اصل اور مطلوبہ دھڑکن میں کتنا فرق ہے۔ ہر سات سیکنڈ کے بعد وہ تجزیہ کرتا اور فرق کے مطابق پیڈلوں پر زور لگانے کی شدت کم یا زیادہ کر دیتا تا کہ دل مطلوبہ رفتار سے دھڑکنے لگے۔

اس طرح دو مقاصد حاصل کئے گئے۔ ہوسٹن میں واقع طبی نگہبان مرکز جس وقت بھی خلا باز کے نظام قلب وشرائین میں کسی تبدیلی کا ٹھیک ٹھیک اندازہ لگانا چاہتا وہ اس دن کے اعداد و شمار کا گذشتہ دن کے اعداد وشمار سے موازنہ کر کے جان لیتا کہ اس لمحے خلا باز کس حال میں ہے۔ اس طرح یہ تجویز کیا جانا ممکن ہوتا کہ خلا باز کو مطلوبہ معیار حاصل کرنے کے لئے کیا کرنا چاہیے؟ دوسرا فائدہ یہ ہوا کہ خلا باز مطلوبہ رفتارِ قلب پر روزانہ ورزش کر سکتا تھا اس کی اہمیت کا اندازہ تب ہو سکتا ہے جب ہم اپنا اور خلا بازوں کا تقابلی جائزہ لیں۔ ہم مستقل طور پر کشش ثقل کے زیر اثر ہیں جس سے ہماری ورزش تو خود بخود ہو جاتی ہے۔ کیونکہ جب بھی ہم کوئی حرکت کرتے ہیں تو ہمارے پٹھوں کو کششِ ثقل کے خلاف کام کرنا پڑتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ روزانہ صرف چند منٹ کی اچھی اور جاندار ورزش ہمیں مناسب جسامت میں رکھنے کے لئے کافی ہوتی ہے۔ جبکہ خلا باز کششِ ثقل سے مکمل آزاد ہوتے ہیں اس لئے ان کی خود بخود ورزش کا سوال ہی نہیں پیدا ہوتا۔ لہٰذا انہیں خلائی سفر کے دوران اپنے فرائض کی انجام دہی کے قابل رہنے کے لئے کم از کم 90 منٹ روزانہ ورزش کرنا پڑتی ہے۔

خلا بازوں کا پروگرام اور آپ

گو ہمارے حالات خلا بازوں سے مختلف ہیں لیکن ورزش کی ضرورت یکساں ہے۔ دونوں کو فٹ رہنے کے لئے زائد فعالیت چاہیے اور خلا بازوں نے جس طریقے سے



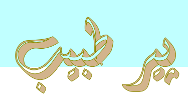
بالکل صحیح مقدار میں پوری ورزش کی یہی روش زمین پر رہتے ہوئے بھی اپنائی جا سکتی ہے۔
ایک خاص رفتار قلب پر ورزش کر کے ایک عام آدمی یا خلاباز، دونوں اپنے آپ کو مطلوبہ فٹنس کی سطح پر برقرار رکھ سکتے ہیں۔ جسمانی فعالیت کے روزمرہ معمول میں کسی تبدیلی کے مطابق ورزش کو بھی اسی طرح بدلنا ضروری ہے۔ جب آپ تھکے ہوئے یا بیمار ہوں تو ذرا سی حرکت سے ہی دل تیز تیز دھڑکنے لگتا ہے۔ جس کا مطلب یہ ہوا کہ آپ جتنے کمزور ہوں گے، دل کی دھڑکن تیز کرنے کے لئے اتنی ہی کم حرکت درکار ہوگی۔

ورزش کے پرانے طریقوں میں آپ کو کوئی خاص حرکت ایک خاص تعداد میں کرنی پڑتی تھی۔ اور ان میں ورزش کرتے وقت آپ کی موجودہ جسمانی کیفیت کا کوئی لحاظ نہیں رکھا جاتا تھا۔ ہمارا جدید طریقہ اس معاملے میں اپنا اندرونی کمپیوٹر یعنی نبض استعمال کر کے خود بخود مناسب ترمیم کر لیتا ہے۔ جس دن آپ کی طبیعت ٹھیک نہ ہو مطلوبہ رفتار قلب حاصل کرنا نسبتاً آسان ہوتا ہے۔ سو اگر آپ دل کو 130 دھڑکن فی منٹ کے حساب سے 5 منٹ تک دھڑکانا چاہتے ہیں تو آپ اس کے مطابق ہی ورزش کرتے ہیں اور جب آپ تربیت شروع کرتے ہیں تو آپ کو اور زیادہ محنت کرنا پڑتی ہے۔

ایک عام آدمی کے لئے جسمانی کوشش اور کام ایک ہی چیز ہیں لیکن ورزش کے ماہر کے لئے نہیں۔

کوشش: وہ توانائی ہے جو آپ صرف کرتے ہیں۔

کام: وہ جسمانی عمل ہے جو کوشش کا نتیجہ ہوتا ہے کام کی پیمائش قوت اور حرکت (جو قوت پیدا کرتی ہے) سے ہوتی ہے۔ جسمانی کوشش ایک انسان کا وہ عمل ہے جو اندرونی نظاموں مثلاً خوراک کو جزو بدن بنانے کا نظام سانس کی آمدورفت اور دوران خون پر کسی حرکت یا کام کے دوران مرتب ہوتا ہے۔ اس کی چند مثالیں ملاحظہ ہوں۔ جب آپ سائیکل چلا رہے ہیں تو مجھے نظر آ رہا ہوتا ہے کہ آپ کتنا کام کر رہے ہیں لیکن مجھے یہ معلوم نہیں ہو پاتا کہ اس دوران آپ کی کتنی توانائی صرف ہو رہی ہے۔ جب میں ایک دل کے میٹر یا نبض کو چیک کرتا ہوں تو مجھے پتہ چل جاتا ہے کہ آپ کتنی توانائی خرچ کر رہے ہیں لیکن اس کا پتہ نہیں چلتا کہ کام کتنا ہو رہا ہے۔ میرے فٹنس پروگرام میں اس کی کوئی اہمیت نہیں کہ کام کتنا ہو رہا ہے۔ مجھے تو بس اس سے غرض ہے کہ آپ کے دل کی رفتار کیا ہے۔



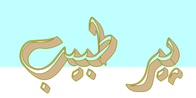
اگر آپ کسی گرم دن میں ورزش کر رہے ہیں تو آپ کے جسم میں گرمی اور حرارت بڑھ رہی ہوتی ہے اور آپ کو یہ ورزش جاری رکھنے کے لئے مشکل کا سامنا ہوگا۔ کیونکہ کوشش زیادہ کرنا پڑے گی۔ آپ کا اندورنی کمپیوٹر ان دونوں ضرورتوں کو جمع کر لیتا ہے۔ تو ایک گرم دن میں تھوڑے کام سے نسبتاً زیادہ کسرت اور فٹنس حاصل ہوجائے گی (لیکن یہ بدن ٹھنڈا رہنے کے مقابلے میں بہتر نہ ہوگی) یاد رہے کہ جب آپ کو ثانوی دلوں یعنی ہیکلی پٹھوں سے مدد نہ مل رہی ہو تو دل کو اکیلے ہی سارا بوجھ اٹھانا پڑتا ہے۔

خلابازوں کی صحت اور فٹنس محفوظ رکھنے کے لئے تکنیک ایجاد کرتے وقت مجھے نئی باتیں معلوم ہوئی تھیں۔ اب ان کے عملی استعمال کا مرحلہ جلد آنے والا تھا۔ جبکہ یو ایس پبلک ہیلتھ سروس کے سربراہ ڈاکٹر فوکس کی باتیں بھی وزن رکھتی تھیں۔ لہٰذا مجھے یقین ہوگیا کہ جو کچھ خلاباز فٹ رہنے کے لئے کرتے ہیں، عام انسان وہی کچھ کرکے قلب و شرائین کی بیماری سے بچ سکتا ہے۔

جو پروگرام میں نے ڈاکٹر فوکس کی ترغیب سے تشکیل دیا اسی وقت سے اس کے بہت سے مداح موجود ہیں جن میں لاس اینجلیز ضلع کے منصف صاحبان، YMCA کے امریکہ بھر میں ممبر، سمندر میں جان بچانے والے، آگ بجھانے والوں کے علاوہ تقریباً پورے ملک کی خواتین شامل ہیں جو اپنی صحت اور جسمانی دلکشی قائم رکھنے کے لئے اس پر عمل پیرا ہیں۔

وہ سب یہ جانتے ہیں کہ قابل غور آپ کی جسمانی کارکردگی نہیں بلکہ یہ ہے کہ آپ کتنی آسانی سے وہ کارکردگی انجام دیتے ہیں۔ ان کا مقصد کسی سے دنگا فساد، مقابلتاً زیادہ وزن اٹھانا یا زیادہ تیز دوڑنا نہیں ہوتا بلکہ وہ صرف فٹ رہنا چاہتے ہیں اور اپنا ذہن بظاہر کارکردگی کی بجائے اندورنی نظام کی مضبوطی اور بہتری پر مرکوز رکھتے ہیں۔

اگر آپ کا بنیادی ہدف بہتر کارکردگی والا اندورونی نظام یعنی بہتر دل، پھیپھڑے، خون کی نالیاں، مضبوط تر پٹھے اور ہڈیاں ہے تو بصد شوق تمام تر توجہ اور دھیان اسی پر لگائے رکھیئے نہ کہ اس پر کہ ہڈیاں اور پٹھے کتنا وزن اٹھا سکتے ہیں یا یہ کہ دل اور پٹھے آپ کو کتنے میل تک دوڑا سکتے ہیں۔ اگر آپ ایتھلیٹ نہیں ہیں تو کسی کو اس سے کیا غرض و غائت ہو سکتی ہے کہ وہ یہ پتہ لگاتا پھرے کہ آپ کتنا تیز دوڑ سکتے ہیں۔ اہمیت اس بات کی ہے کہ اندورنی نظام بہتر اور جسمانی معیار اچھا ہوتا کہ آپ ایک کامیاب اور پرسکون زندگی گزار سکیں۔



ساتواں باب

آپ کی نبض کے بارے میں ''ساری معلومات''

اب تک ساری بحث، تنفس کے لئے درکار بیرونی عناصر کے بارے میں ہوئی ہے۔ آیئے ذرا جسم کے اندر کی طرف چلیں۔

- نبض کیا ہے؟ نبض ایک لہر ہے جو دل سے پیدا ہو کر اس کی ہر دھڑکن کے ساتھ تمام شریانوں سے گزرتی ہے۔
- ہر دھڑکن کے اختتام پر کسی شریان کی حالت میں جو تبدیلی آتی ہے۔ آپ اسے محسوس کرتے ہیں۔
- اکثر لوگوں میں نبض وہاں محسوس کی جا سکتی ہے جہاں ایک بڑی شریان سطح جسم کے نزدیک سے گزرتی ہے مثلاً کنپٹی پر، کلائی پر، ران کے اندر، پاؤں کے اوپر گردن میں وغیرہ وغیرہ۔
- اگر آپ ایک ہاتھ دل پر رکھیں اور دوسرے ہاتھ سے اس کی نبض محسوس کریں تو دونوں میں تھوڑا سا وقفہ پائیں گے۔

جب آپ نبض کو کلائی پر محسوس کرتے ہیں تو دل اس وقت تک اپنی دھڑکن مکمل کر چکا ہوتا ہے۔ کیونکہ شریان کے اندر تبدیلی اسی طرح آتی ہے جیسے باغ کو پانی دینے والے ربڑ کے پائپ پر سے، کارگزرنے کے بعد ہوتا ہے۔ جب دل دھڑکتا ہے اور والو بند ہوتے ہیں تو تبدیلی کی ایک لہر، شریان کے ذریعے آپ کی کلائی تک پہنچتی ہے۔ آپ اس تبدیلی کو ایک تجربے سے سمجھ سکتے ہیں۔ وہ یوں کہ پانی کے پائپ کو سرے کے نزدیک ایک ہاتھ سے پکڑ لیں اور پانی جاری کر دیں۔ پھر ٹونٹی کے نزدیک دوسرے پاؤں سے پائپ پر

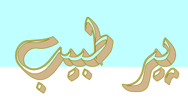
دباؤ ڈالیں۔ اس رکاوٹ سے جو لہر پیدا ہوگی اسے آپ کے ہاتھ تک پہنچنے میں ایک لمحہ لگ جائے گا۔ اسی طرح آپ پائپ پر دباؤ ڈالیں اور جلدی سے پاؤں ہٹالیں اور ایک سیکنڈ کے وقفے سے بار بار ایسا کریں تو آپ کا وہ ہاتھ جو پائپ کو تھامے ہوئے ہے، ہر بار ان تبدیلیوں کو محسوس کرے گا لیکن پائپ کی لمبائی کے مطابق دونوں میں تھوڑا سا وقفہ ضرور ہوگا۔

اگر آپ پانچ دفعہ پائپ کو پاؤں سے دبائیں گے تو پانچ دفعہ ہی آپ کو احساس ہوگا کہ کوئی رکاوٹ پڑی ہے لیکن آپ کے اس طرح کرنے سے پانی کے بہاؤ میں کوئی فرق نہیں آئے گا بجز اس کے کہ دباؤ وقتی طور پر کم ضرور ہوگا۔

اسی طرح جتنی بھی دفعہ پانی کے پائپ میں آپ نبض جیسی کیفیت محسوس کریں گے تو آپ کو یہ نہیں پتہ چلے گا کہ پائپ میں سے کتنا پانی گزر رہا ہے اور نہ ہی اس سے پانی کے دباؤ کے بارے میں کوئی اندازہ ہو پائے گا۔ یہی حال نبض کا ہے۔ جب آپ نبض کو پڑھتے ہیں تو یہ نہیں پڑھ رہے ہوتے کہ خون کی کتنی مقدار گزر رہی ہے یا فشار خون کی کیفیت کیا ہے۔ ہاں یہ اس سلسلے میں کافی حد تک رہنما اصول ہوتی ہے کہ نالیوں میں خون کے بہاؤ کے خلاف آپ کا دل کتنی بار دھڑک رہا ہے اور واہ کیا خوب رہنما اصول ہے! یہ آپ کو آپ کے اندر ہونے والی ہر تبدیلی سے باخبر رکھتی ہے۔ یہ آپ کو بتاتی ہے کہ آپ کا درجہ حرارت بڑھ رہا ہے یا کم ہو رہا ہے۔ یہ آپ کو بتاتی ہے کہ آپ کتنی تیزی سے توانائی صرف کر رہے ہیں اور ہوا سے آکسیجن لے رہے ہیں۔ یہ آپ کو بتاتی ہے کہ آپ کا جسم خون کے فاسد مواد کے ساتھ کیا کر رہا ہے۔ نیز یہ بتاتی ہے کہ آپ کے پٹھے کس طرح کام کر رہے ہیں۔ حتیٰ کہ آپ کی جذباتی کیفیت کی بھی صحیح عکاس ہوتی ہے۔ یہ ان تمام معلومات کو اکٹھا کر کے ایک اشارے کی صورت میں تمام مجموعی کیفیت بیان کر ڈالتی ہے۔

نبض کی پیمائش اتنی سادہ ہے لیکن پھر بھی یہ صحت، بیماری، یا ذہنی دباؤ کی واحد اور صحیح ترین ترجمان ہے۔ نبض نہ صرف ایک سادہ اور قابل اعتبار رہنما ہی نہیں۔ اس کو ڈھونڈنا اور گننا بھی آسان ہے۔ جبکہ ہلکی ورزش کے بعد تو اسے گنوانا ممکن ہی نہیں۔ درمیانی ورزش کے بعد اسے ڈھونڈنا ہی نہیں پڑتا۔ بس آپ خاموش بیٹھے رہیں اس کی جنبش خود بخود محسوس ہوگی۔

آپ نبض کو دل پر ہاتھ رکھ کر محسوس کر سکتے ہیں یا کلائی سے بھی ایسا ہی ہوگا حتیٰ کہ



خاموش رہ کر بھی اس سے آگاہی رہتی ہے۔ گردن کے کسی جانب واقع شہ رگ بھی یہی کام دے سکتی ہے۔ لیکن ایسا کرنا ہو تو گردن کی دونوں جانب اکٹھے دباؤ نہ ڈالیں کیونکہ اس طرح دماغ کو خون کی ترسیل بند ہو کر خطرناک نتائج پیدا کر سکتی ہے۔

بعض لوگ کنپٹی سے گزرنے والی شریان کو نبض بنا لیتے ہیں۔ کچھ لوگ انگوٹھے میں بھی نبض کو چلتا ہوا محسوس کرتے ہیں۔ لیکن انگوٹھے سے نبض گننے کا کام نہیں لیا جا سکتا کیونکہ اگر آپ اپنے انگوٹھے سے کسی دوسرے کے انگوٹھے کی نبض کا پتہ چلانے کی کوشش کریں گے تو ہو سکتا ہے آپ اپنی ہی نبض محسوس کر رہے ہوں اور دوسرے کی یکسر نظر انداز ہو رہی ہو۔ نبض کی رفتار دن بھر بدلتی رہتی ہے۔ چھ گھنٹے کی نیند کے بعد اس کی رفتار ہلکی ترین ہوتی ہے۔ جاگنے کے فوراً بعد یہ 5 سے 10 بار فی منٹ بڑھ سکتی ہے۔ دن کے دوران آرام کی حالت میں اس کی رفتار آہستہ آہستہ بڑھتی جاتی ہے اور سوتے وقت، صبح جاگنے کے بعد کی رفتار سے بھی 5 سے 10 بار تک زیادہ ہو سکتی ہے۔

کسی قسم کی نقل و حرکت جیسے کھانا کھانے سے بھی اس کی رفتار بڑھ جاتی ہے جبکہ محنت کا کوئی بھی کام جیسے سخت باغبانی، آپ کی نبض کی رفتار دن بھر بلکہ رات کے بیشتر حصے کے لئے بھی تیز کر سکتا ہے۔

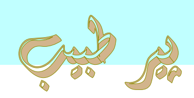
نبض آپ کی فٹنس کے بارے میں کیا بتاتی ہے

فٹنس سے نبض کا رشتہ بمشکل کوئی نیا موضوع ہے۔ ہوانگ تائی "چین کا زرد شہنشاہ" (2697 ق م تا 2597 ق م) نے کہا "دل اور نبض ایک ہی چیز ہیں"۔ جبکہ پلوٹارک نے "مورالیہ" میں اسے "ٹھیک رہنے کے لئے نصیحت" لکھا۔ ہر شخص کو اپنی نبض سے واقف ہونا چاہیے کیونکہ اس میں بہت سی انفرادی معلومات پنہاں ہوتی ہیں۔

آپ کو نبض دیکھنے سے اس کے بارے میں چار چیزوں کا پتہ چلتا ہے۔

(i) آپ کی انگلیوں کے خلاف نبض کی قوت: جب آپ فٹ ہوتے جاتے ہیں تو اس کی قوت میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے۔

(ii) حجم یا شریان کا پھیلاؤ: فٹنس کی حالت میں شریان کا حجم بڑھ جاتا ہے اور یہ دبیز



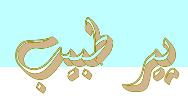
لیکن نرم اور لچکیلی محسوس ہوتی ہے۔

(iii) قوت کی باقاعدگی اور ترتیب: فٹنس کی بدولت آپ کی نبض طاقتور اور باقاعدہ ہوجاتی ہے۔

(iv) تکرار: فٹ ہونے سے نبض کی تکرار یا رفتار کم ہوجاتی ہے۔

نبض کی ہلکی رفتار ایک فائدہ ہے کیونکہ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ دو دھڑکنوں کے درمیان دل کا آرام قدرے طویل ہے۔ جس سے یہ آہستہ آہستہ خون سے لبریز ہورہا ہے۔ مثلاً 60 بار فی منٹ میں دل 90 بار فی منٹ کی نسبت خون بھرنے میں دگنا وقت لیتا ہے جس سے دل کی دھکیلنے کی قوت میں بہتری پیدا ہوکر دل کو آکسیجن کی ترسیل اچھی اور دل کی شریانوں میں خون کا دوران، کہیں زیادہ بہتر ہوجاتا ہے۔ جب آپ کو یہ علم ہوگا کہ دل کی ایک دھڑکن میں دل کو اوسطاً ایک چائے کے چمچے کے برابر خون، ملتا ہے جس سے دل کو قوت اور خوراک پوری طرح مہیا ہوجاتی ہے تو دوران خون کی اہمیت آپ پر روز روشن کی طرح واضح ہوجائے گی۔

بیٹھے ہوئے آرام کی حالت میں آپ کی نبض کی رفتار آپ کی صحت اور فٹنس کے بارے میں اہم اطلاع بہم پہنچاتی ہے۔ مردوں میں نبض کی رفتار اوسطاً 72 تا 76 فی منٹ، لڑکوں میں 80 تا 84، عورتوں میں 75 تا 80 اور لڑکیوں میں 82 تا 89 فی منٹ ہوتی ہے۔ عورتوں اور لڑکیوں میں نبض کی رفتار مردوں اور لڑکوں سے کیوں زیادہ ہوتی ہے، اس کی وجہ معلوم نہیں ہوسکی۔ امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن کے مطابق 50 جتنی کم اور 100 جتنی زیادہ رفتار بھی معمول کے زمرے میں آتی ہے۔ امریکی فضائیہ میں بعض معمول کے مطابق صحتمند کیڈٹوں میں 30 جتنی کم اور 110 جتنی زیادہ بھی دیکھی گئی ہے۔ لیکن مجموعی طور پر یہ بات متفقہ ہے کہ آپ کی صحت جتنی اچھی ہوگی نبض کی رفتار اتنی ہی کم ہوگی۔ آرام کی حالت میں 80 سے زیادہ رفتار کمزور صحت اور فٹنس کی غماض ہوتی ہے۔ جس سے قلب اور شرائین کی بیماری اور درمیانی عمر میں ہی فوت ہوجانے کا احتمال ہوسکتا ہے۔ ایسے خواتین و حضرات جن کی رفتار 92 سے زائد ہو، ان میں شرح اموات ان کی نسبت 4 گنا زیادہ ہوتی ہے جن میں رفتار 67 سے کم ہو۔

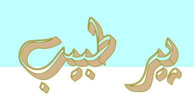


نبض کی رفتار کا بڑھا ہوا ہونا، بذاتِ خود خطرناک نہیں ہے اور نہ ہی اس کا یہ مطلب ہے کہ کوئی گڑ بڑ ضرور ہے اس سے صرف یہ مراد ہے کہ آپ کا جسم غیر ضروری بوجھ اور دباؤ کے نیچے پس رہا ہے۔ 120 سے زیادہ رفتار نبض، سخت تھکاوٹ اور مشقت کی آئینہ دار ہے۔ جسم کی کارکردگی کا معیار یہ ہے کہ 120 تک کی درمیانی رفتار سے کتنا زیادہ کام سر انجام پا رہا ہے۔ اگر تھوڑے سے جسمانی کام سے آپ کی نبض 120 فی منٹ تک جا پہنچتی ہے تو آپ کی جسمانی صحت غیر معیاری اور غیر تسلی بخش ہے۔ شاید ورزش نہ کرنے کی وجہ سے آپ کمزوری کا شکار ہو گئے ہیں۔ نیچے دیئے گئے جدول میں مختلف سطح کی مسلسل ورزش کے نتیجے میں نبض کی تقریباً رفتار ظاہر کی گئی ہے۔

	ورزش یا جسمانی کام کی شدت	نبض کی رفتار
1۔	ہلکی ترین	90 سے نیچے
2۔	بیحد ہلکی	90
3۔	ہلکی	100
4۔	خاصی ہلکی	110
5۔	درمیانی	120
6۔	قدرے بھاری	130
7۔	بھاری	140
8۔	بیحد بھاری	150
9۔	بھاری ترین	160

نبض کی رفتار، جذبات اور جسمانی محنت سے متاثر ہوتی ہے۔ یہ اثر بہتری کی طرف زیادہ مائل ہوتا ہے۔ ایک ایتھلیٹ جو کسی اہم مقابلے میں حصہ لے رہا ہو اس کی نبض کی رفتار اتنی زیادہ ہوگی کہ وہ اصل محنت سے بھی زیادہ محنت کرتا ہوا معلوم ہوگا۔ لیکن فٹنس کے لئے کی جانے والی ورزش میں جذباتی رنگ یا جذباتیت بالکل نہیں ہونا چاہیے۔ قصہ کوتاہ، ورزش کے دوران نبض کی شرح، محنت کی شدت کی صحیح عکاس ہوتی ہے۔

ورزش کے دوران نبض کی رفتار، آرام کی حالت سے یکسر مختلف ہوتی ہے۔ جب



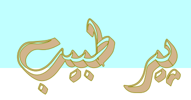
آپ ورزش شروع کرتے ہیں تو جیسے جیسے ورزش میں شدت آتی جاتی ہے، نبض کی رفتار بھی اس کے مطابق تیز ہوتی جاتی ہے۔ آپ کی نبض اگر آرام کی حالت میں 60 سے 80 کے درمیان چل رہی تھی تو درمیانے درجے کی ورزش سے یہ 120 تک پہنچ سکتی ہے۔ آرام کی حالت میں آپ کی نبض 100 یا 110 فی منٹ کی رفتار سے بھاگے تو یہ ایسا ہے گویا آپ چل رہے ہوں۔ اس سے آپ کو مزید نقصان یہ ہوتا ہے کہ آپ کی ٹانگوں کے پٹھے دورانِ خون کو رواں رکھنے میں دل کی کوئی مدد نہیں کرتے اور دل کو یہ بوجھ اکیلے ہی اٹھانا پڑتا ہے جو ظاہر ہے دل کے لئے ایک غیر ضروری مشقت شمار ہوگی۔

اگر آپ کی نبض 100 سے زیادہ رفتار پر گامزن ہے تو یہ ظاہر کرتی ہے کہ یا تو ابھی ابھی آپ کسی ورزش سے فارغ ہوئے ہیں یا پھر گو آپ بیٹھے ہوئے ہیں لیکن آپ کا جسم آرام کی حالت میں نہیں ہے یا پھر آپ نے کافی یا سگریٹ پی ہے۔ کیونکہ کیفین اور نکوٹین دونوں دل کی رفتار کو 10 دھڑکنوں تک بڑھا سکتے ہیں۔ یا پھر آپ کو بخار چڑھا ہوا ہے، اگر مذکورہ بالا صورتوں میں سے کوئی صورت بھی نہیں تو آپ کو آرام کی حالت میں اختلاجِ قلب، کا عارضہ لاحق ہے۔ اور آپ کے دل کی دھڑکن معمول کی نسبت زیادہ ہونے کی شکل میں فوراً معالج سے رجوع کی حقدار ہے اور اسے نیچے لانا نہایت اشد ضروری ہے۔ کیونکہ آرام کی حالت میں تیز دھڑکن بالآخر شدید جسمانی کمزوری اور تھکا دینے کا باعث ہوتی ہے۔ جس سے دل کو معمول سے زیادہ کام پر مجبور ہونا پڑتا ہے۔

اور اگر آپ کے دل کی دھڑکن معمول سے کم ہے تو اسے مزید کم کرنا سود مند ہوگا۔ مدھم رفتار پر چلنے والا دل زیادہ کارگر اور مؤثر ہوتا ہے۔ اس لئے دل کی رفتار کو کم کرنے کا فائدہ ہی فائدہ ہے۔ خواہ ابتدا سے ہی یہ کتنی بھی کم ہو۔

ورزش سے دل کی دھڑکن، کیوں کم ہو جاتی ہے؟

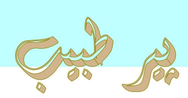
آرام کی حالت میں دل کی دھڑکن کم کرنے کا بہترین طریقہ، خلافِ قیاس طور پر، اسے طویل ورزش کے دوران تیز تیز چلانا ہے۔ یہ مشقت دل کو مضبوط بناتی ہے تا کہ آہستہ چل کر بھی وہ اپنا کام پورا کرلے۔ دل کی یہ آہستہ دھڑکن، تربیت کا ضعفِ قلب کہلاتی ہے۔



طویل ترین فاصلے تک دوڑنے والے اور دوسرے سخت قوتِ برداشت والے کھیلوں کے کھلاڑیوں کی رفتارِ قلب یا رفتار نبض، مدھم ہوتی ہے۔ جبکہ بلند پایہ ایتھلیٹوں میں تو یہ 40 سے بھی کم ریکارڈ ہوئی ہے۔ جبکہ عام خیال یہ ہے کہ 40 سے کم دھڑکن کسی بیماری کا شاخسانہ ہے کیونکہ اس صورت میں دل سے کرنٹ گزرنے میں رکاوٹ پیدا ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے اور اعصاب کے اشارے (سگنل) دل کے رگ وریشے میں سے بمشکل گزر پار ہے ہوتے ہیں۔ لیکن یہاں میں ایک ایتھلیٹ کا قصہ ضرور سناؤں گا جس نے صرف 34 فی منٹ کی رفتار سے متعلقہ معالج اور ماہر امراضِ دل کو حیران وششدر کر دیا تھا۔ انہوں نے فی الفور اسے ورزش سے روک دیا۔ لیکن پھر بڑے محتاط ٹیسٹ کروا کر انہوں نے یہ پایا اور قرار دیا کہ اس کی رفتارِ قلب اس کے لئے بالکل صحیح اور معمول کے مطابق تھی۔

ورزش سے دل دو طرح مضبوط ہوتا ہے۔ اول، دل کے پٹھے (مائیوکارڈیم) کا معیار بہتر ہو جاتا ہے۔ دوم ہر دھڑکن کے دوران، ریشوں کے درمیان خون کو دل سے باہر دھکیلنے میں ہم آہنگی بڑھتی ہے۔ دل کچھ کچھ اسی طرح کام کرتا ہے جیسے آپ ایک گیلے تولیے کو نچوڑتے ہیں۔ اس عمل کو سمجھنے کے لئے ایک تجربہ کرتے ہیں (پہلے بھی یہ مثال دی جا چکی ہے) ایک ہاتھ کی انگلیاں اکٹھی کر کے دوسرے ہاتھ کی ہتھیلی میں رکھیں اور انگلیوں سے دبائیں بالکل جیسے دل کا پٹھہ خون کو دباتا ہے۔ اگر آپ کی انگلیاں دوسرے ہاتھ انگلیوں کو یکساں قوت سے دبائیں گی تو یہ انگلیاں دبی اور گھٹی ہوئی محسوس ہونگی۔ اگر آپ کی انگلیوں کا دباؤ کمزور اور غیر مساوی ہوگا تو دوسرے ہاتھ کی انگلیاں اتنے زور سے نہیں دبیں گی۔ دبانے والی انگلیاں، دل کے ریشوں کے ایک گچھے کی مثال ہیں اگر تمام ریشے مل کر مکمل ہم آہنگی کے ساتھ مسلسل کام کریں گے تو ہر ریشے کا کم زور لگے گا۔ ریشے بھی ایتھلیٹوں کی طرح ہوتے ہیں اور انہیں تربیت کی ضرورت ہوتی ہے جب انہیں استعمال نہیں کیا جاتا تو وہ کمزور اور ناکارہ ہو جاتے ہیں۔ اگر کچھ ریشے سست پڑ جائیں تو باقی ریشوں کو زیادہ زور لگانا پڑتا ہے تاکہ مطلوبہ مقدار میں دورانِ خون کو بحال رکھا جا سکے۔

ورزش سے خون کی زیادہ مقدار وریدوں کے ذریعے دل میں واپس آتی ہے جو دل کو دوبارہ دھڑکنے پر مجبور کرتی ہے یعنی ایک طرح سے دل میں مزاحمت پیدا ہوتی ہے۔

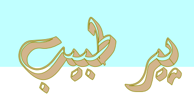


اسی مزاحمت سے دل مضبوط اور توانا ہوتا ہے۔

دل کو بھی درست رہنے کے لئے اوورلوڈ یا زائد کارکردگی کے بوجھ کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس اوورلوڈ کو حاصل کرنے کے لئے دل کو اس رفتار سے زیادہ تیز دھڑکنا چاہیے جس سے وہ روزمرہ کی عام حرکات وسکنات کے دوران دھڑکتا ہے۔ آپ کا مقصد 120 دھڑکن فی منٹ کی رفتار پر دل کو لانا اور چند منٹ مسلسل اسی حالت میں رکھنا اور تقریباً روزانہ ایسے ہی کرنا ہے۔ ہلکی ورزش، بالکل نہ کرنے سے تو بہتر ہے لیکن اس سے دل کی قوت کو بڑھانے میں کوئی مدد نہیں ملتی۔

دل کا مقصد خون کو شریانوں سے وریدوں کی طرف دھکیلنا ہے اور یہ ایک پمپ کی طرح کام کرتا ہے۔ جتنا خون وہ ایک منٹ میں دھکیلتا ہے اسے ٹوٹل کارڈیک آؤٹ پٹ، یا دل کی مجموعی کارکردگی، کہا جاتا ہے۔ آپ کے دل کی رفتار ہی دورانِ خون کو بڑھانے کا بڑا ذریعہ ہے۔ مدھم سے درمیانی رفتار تک دل کے دوران خون کو سڑوک والیوم (یعنی "ایک دھڑکن کے دوران خون کی مقدار" جو شریانوں میں دھکیلی جاتی ہے) کو بڑھانے سے تیز کرتا ہے۔ 110 دھڑکن فی منٹ کی رفتار تک آپ کو سٹروک والیوم سے بھرپور مدد ملتی ہے۔ اس سے زائد رفتارِ قلب پر یہ مدد بتدریج کم ہو جاتی ہے۔ اگر آپ کی صحت اچھی نہیں ہے تو 130 کے بعد دوران خون کو بڑھانے کے لئے صرف دل کی دھڑکن پر ہی انحصار کرنا پڑے گا۔ اتنی رفتار تک آ جانے کے بعد دل اتنی تیزی سے دھڑک رہا ہوتا ہے کہ اسے کافی مقدار میں خون بھرنے کی مہلت ہی نہیں ملتی۔ لہٰذا خون کی جو مقدار باہر دھکیلی جاتی ہے وہ دل کی فی منٹ دھڑکنوں کے حساب سے براہِ راست کم وبیش ہوتی رہتی ہے۔ اور اس حالت میں دل سے یہ توقع رکھنا کہ شریانوں اور وریدوں کا سسٹم بھی چلائے اور سڑوک والیوم اور نبض کی رفتار میں اضافے کے ساتھ ساتھ آؤٹ پٹ کو بھی بڑھائے رکھے، بڑی زیادتی ہے۔

اس مرحلے پر فٹنس کا کردار روبہ عمل ہوتا ہے۔ اگر آپ خوب فٹ ہیں تو سڑوک والیوم کی امداد کو 140 دھڑکن فی منٹ تک پہنچا سکتے ہیں کیونکہ دل کے ریشوں میں ہم آہنگی موجود ہے۔ اگر دل پوری طرح فٹ نہیں تو سٹروک والیوم کی امداد 120 پر ہی ختم ہو جائے گی۔ اسی طرح 170 سے 180 دھڑکن فی منٹ پر کارڈیک آؤٹ پٹ میں مزید اضافہ نہیں



ہو پاتا خواہ آپ کا دل جتنا بھی تیز دھڑک لے کیونکہ آپ پہلے ہی وریدوں کے ذریعے خون کی واپسی کو آخری سطح تک لاچکے ہوتے ہیں۔

دل ایک منٹ میں 200 سے زائد دھڑکن فی منٹ تک پہنچ سکتا ہے بلکہ ورزش کے دوران تو 230 بھی ریکارڈ کی گئی ہے۔انفرادی طور پر ہر ایک کی اپنی اپنی حدود ہیں۔اس کی کوئی اہمیت نہیں اگر آپ 220 تک جاسکتے ہیں اور میں 210 اور کوئی صرف 190 تک۔

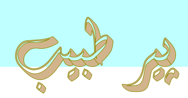
بہت سے نامور ایتھلیٹ 190 فی منٹ سے اوپر تک نہیں پہنچ پاتے۔<u>دل کی زیادہ سے زیادہ دھڑکن فٹنس کا معیار ہرگز نہیں</u> حتیٰ کہ طویل عرصے تک ورزش بھی آپ کے دل کی تیز ترین دھڑکن کو بڑھانے میں ناکام رہتی ہے۔عمر کے ساتھ ساتھ یہ گھٹتی جاتی ہے۔اس بارے میں سویڈن میں کافی لوگوں پر تجربات نے یہ ظاہر کیا ہے کہ وہاں اوسطاً ہر شخص کی زیادہ سے زیادہ تیز دھڑکن میں 1 دھڑکن فی منٹ سالانہ کی کمی ہوجاتی ہے۔جسکی کوئی قابل فہم وجہ سامنے نہیں آئی۔لیکن اس سے آپ کی صلاحیتوں پر کوئی اثر نہیں پڑتا۔

ایک عام اصول کے مطابق زیادہ تر بالغ افراد کی اوسط زیادہ سے زیادہ دھڑکن، 220 میں سے عمر منہا کر کے معلوم کی جاسکتی ہے۔یہ کوئی مثالی بات نہیں اور نہ ہی منتہائے مقصود کہ اس کے لئے مقابلہ کیا جائے۔یہ تو بس عمر کے مختلف حصوں میں زیادہ سے زیادہ دھڑکن کے متعلق صرف خیالی تخمینہ ہے۔

بحالتِ آرام نبض کی دھڑکن کیسے کم کی جاسکتی ہے

اس میں 10 دھڑکن فی منٹ کی کمی کے لئے آپ کو طویل ترین فاصلے کا ایتھلیٹ بننا ضروری نہیں۔کوئی بھی ایسی ورزش جو آپ کے دل کی زائد کارکردگی میں تھوڑا اضافہ کردے، کافی ہے۔اگر آپ نے ورزش بالکل نہیں کی تو بس تھوڑا سا متحرک ہوجانا بھی کارگر ثابت ہوگا۔شاید چلنے سے ہی کام بن جائے۔

اسی طرح ابتدا میں آپ کی مدھم دھڑکن کا یہ مطلب نہیں کہ آپ میں قوتِ برداشت ہے اور آپ فوراً 2 میل کی دوڑ لگانی شروع کردیں۔آپ کو احتیاط سے تیاری کرنی پڑے گی جیسی کہ اس شخص کو جس کی دھڑکن شروع سے ہی تیز ہے۔



جب ہم اصل پروگرام کی طرف آئیں گے تو آپ کو ہر مرحلے میں مطلوبہ دھڑکن متعین کرنے کا فارمولا بھی بتائیں گے فی الحال چند رہنما اصول طے کرلیں۔

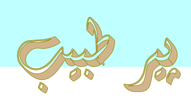
شروع شروع میں ورزش کے دوران آپ کی نبض کی کم سے کم رفتار 150 منفی عمر ہونی چاہیے۔ مثلاً اگر آپ 50 سال کی عمر میں فٹنس پروگرام شروع کررہے ہیں تو آپ 100 دھڑکن فی منٹ سے ورزش کی ابتدا کریں۔ اور اگر پہلے ہی ورزش کے عادی اور مناسب طور پر فٹ ہیں تو 170 منفی 50 یعنی 120 کی شرح سے ورزش کرسکتے ہیں۔ اس کے مقابلے میں آپ عمدہ فٹنس کے حامل اور خوب زوردار طریقے سے ورزش کرنا چاہتے ہیں تو 190 منفی 50 یعنی 140 فی منٹ کی دھڑکن تک جاسکتے ہیں۔

یہ خیال کہ جتنی زیادہ محنت اتنا ہی بہتر بھی ایک حد تک ہی صحیح ہے۔ 110، 100 سے بہت بہتر ہے لیکن 150، 140 کے مقابلے میں بس ذرا سا ہی بہتر ہے۔ جیسے جیسے آپ کی حالت بہتر ہوتی جائے تو آپ کیلئے 120 کے اردگرد پہنچ جانا ضروری ہے۔ ایک فِٹ شخص اگر 120 سے کم پر ورزش کرے تو بے کار ہے۔

آپ ایک ہی ماہ میں بہتر سے بہتر نتائج حاصل کرسکتے ہیں۔ اگر ابتداً آپ کی دھڑکن 95 ہے تو ایک ماہ کی ورزش کے بعد اسے 90 تک آجانا چاہیے۔ ایسا نہ ہونے کی شکل میں دل اور پھیپھڑوں کی قوتِ برداشت بڑھانے والی ورزش میں مناسب اضافہ ضروری ہے۔

شروع میں آپ کے دل کی زیادہ سے زیادہ دھڑکن ایک ایتھلیٹ سے زیادہ بھی ہوسکتی ہے۔ اسی طرح کم سے کم دھڑکن بھی ایک ایتھلیٹ سے کم ہوسکتی ہے۔ یہ کمی بیشی آپ کی کارکردگی کے بارے میں کوئی پیشگوئی نہیں کرسکتی۔ یہ اہم نہیں کہ آپ کس سطح سے شروع کرتے ہیں بلکہ دھڑکن میں کمی لانا، اہم ہے۔ آپ کی تربیت کا بنیادی مقصد یہ ہے کہ دل کی دھڑکن کو 5 تا 10 فی منٹ تک گھٹانے میں کامیاب ہوجائیں۔ خواہ ابتدا میں وہ کتنی ہی ہو۔

دل کی یہی مدہم دھڑکن انتہائی تربیت یافتہ ایتھلیٹوں اور پرسکون نظر آنے والے سڈول چوپایوں کی بے پناہ طاقت کے پس پردہ کارفرما ہوتی ہے۔ یہی ایک اچھے تربیت یافتہ شخص کا خاصہ ہوتی ہے جس میں اتنی طاقت ہوتی ہے کہ وہ ہر کام با آسانی کر گزرتا ہے اور جو اپنے آپ کو زیادہ جاندار اور انتھک ہونے کے ساتھ ساتھ، لامحدود صلاحیت کا حامل بھی سمجھتا ہے۔



آٹھواں باب

''آپ کی نبض کا ٹیسٹ''

اب فِٹ بن جانے کا وقت آن پہنچا ہے۔

سب سے پہلے ہمیں یہ تسلی کر لینی چاہیے کہ آپ کی موجودہ حالت اس قابل ہے آپ کہ صحت کو متاثر کئے بغیر کسی فٹنس پروگرام پر عمل پیرا ہو سکتے ہیں۔ مزید رائے آپ کا معالج دے سکتا ہے۔ اگر آپ نے پچھلے ایک سال کے دوران اپنا طبی معائنہ کروایا ہے اور کسی بڑی بیماری کا کوئی اندیشہ نہیں تو کافی امکان ہے کہ آپ پروگرام کی ابتدا کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کوئی درمیانی سی ورزش کے قابل نہ ہوتے تو آپ کے معالج نے آپ کو ضرور متنبہ کر دیا ہوتا۔ پھر بھی ایک بار اور مشورہ کرنے میں کوئی حرج نہیں۔

اگر کبھی آپ کو تیزی سے سیڑھیاں چڑھتے ہوئے، ہوائی اڈے کی کنویئر بیلٹ (وہ پٹہ جس پر سے گھوم کر سامان آپ کے پاس پہنچتا ہے) سے کوئی بیگ اٹھا کر لاتے ہوئے یا ہلکی باغبانی کے دوران مندرجہ ذیل علامات میں سے کسی ایک سے بھی واسطہ پڑا ہو تو فوراً اپنے معالج سے رجوع کیجئے اور جب تک وہ علامت برقرار رہے تو ہر قسم کے فٹنس پروگرام سے احتراز کریں تو بہتر ہے۔

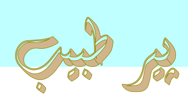
(i) سینے میں درد۔

(ii) بے ہوشی۔

(iii) ہاضمے کی خرابی مثلاً قے، اسہال وغیرہ۔

(iv) سانس لینے میں دقت۔

(v) فلو جیسی علامات۔



یہ جاننے کے لئے کہ آپ کوئی درمیانی سی ورزش کے لئے موزوں ہیں یا نہیں، کا ایک آسان طریقہ یہ ہے کہ آیا آپ دو میل تک چل سکتے ہیں؟ اگر نہیں تو اس کو اتنی خصوصی تنبیہ سمجھئے جتنی کہ آپ کے معالج کی ہو سکتی ہے۔ اور آپ اسے فوراً ملنے میں کوئی ہچکچاہٹ نہیں ہونا چاہیے۔

میرا مقصد آپ کو خوفزدہ کرنا نہیں۔ میں فقط یہ چاہتا ہوں کہ آپ محتاط رہیں۔ اگر آپ فٹنس کے کم ترین درجے پر ہیں تو کچھ کام ایسے ہیں جو بیک وقت کرنے سے پرہیز کرنی چاہیے۔ ورنہ آپ کسی بیماری میں یقیناً مبتلا ہو جائیں گے۔ مثلاً آپ اس حد تک بسیار خور ہوں کہ مزید سانس لینا بھی دوبھر ہو جائے تو مصیبت آپ سے زیادہ دور نہیں۔ اور اگر اس کے ساتھ ساتھ گرم پانی سے غسل کر لیں یا پیٹ کی شدید خرابی کی کیفیت میں ورزش کرنا شروع کر دیں تو اپنی جان بھی لے سکتے ہیں۔

یہ کہنے کی تو ضرورت ہی نہیں کہ اگر آپ کو دل کے دوسرے دورے کا احتمال ہے تو ورزش کے قریب بھی مت جائیے۔ چند اور صورتیں جن میں ورزش کی قطعی ممانعت ہے وہ ہیں۔

(i) جسم کے کسی حصے میں سوزش۔

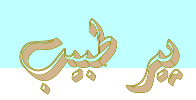
(ii) بخار۔

(iii) پھیپھڑوں کے عوارض جیسے استسقاء وغیرہ۔

البتہ ایتھلیٹ بخار یا نزلے کی حالت میں مقابلے میں حصے لے سکتے ہیں۔ عام لوگوں کو ایسے نہیں کرنا چاہیے۔ علاوہ ازیں اگر درج ذیل کیفیات میں سے کوئی ایک بھی موجود ہو تو معالج کے مشورے کے بغیر آپ کوئی بھی تربیتی پروگرام شروع نہیں کر سکتے۔

(ا) بلند فشار خون۔ (ب) حد سے زیادہ تمباکو نوشی کی عادت۔ (ج) خون میں چکناہٹ کی زیادتی۔ (د) ورزش کی کم عادت۔ (و) کسی قریبی عزیز میں امراضِ دل کا ہونا۔ (ہ) شدید ذہنی پریشانی۔ (ی) موٹاپا۔

طبی زبان میں موٹاپا اسے کہتے ہیں جب جسم کا 30% سے زائد چربی پر مشتمل ہو۔ اس کے لئے کسی تجربہ گاہ جانے کی ضرورت نہیں۔ بلکہ آپ چربی کو لٹکتی ڈھلکتی شکل میں تہہ در تہہ موجود دیکھ سکتے ہیں۔ اگر آپ کی یہ حالت ہے تو کوئی بھی سخت ورزش کرنے



سے پہلے آپ کو طبی نگرانی میں اپنا وزن کم کرنا چاہیے۔ اس کے علاوہ آپ یہ کر سکتے ہیں کہ وزن کم کرنے کے بعد، فٹنس پروگرام شروع کرنے سے پہلے درمیانی رفتار سے چلنا شروع کر دیں۔

خواہ آپ کو حال ہی میں معالج نے ورزش کرنے کی اجازت دی ہو، پھر بھی پروگرام شروع کرنے سے پہلے ایک ٹیسٹ ضرور کروائیں۔ معالج اکثر و بیشتر آپ کا معائنہ آرام کی حالت میں کرتا ہے۔ جس میں ایسے آلات استعمال نہیں ہوتے، جو ورزش کا فوری اثر ظاہر کرتے ہوں۔ جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جیسے ہی آپ ورزش شروع کرتے ہیں تو آپ کا جسم کمزور قوت برداشت کا مظاہرہ کرتا ہے۔

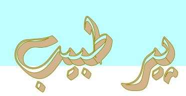
مذکورہ بالا ٹیسٹ آپ خود بھی کر سکتے ہیں۔ اس میں آپ کو آرام کی مختلف حالتوں اور ہلکی ورزش میں نبض کی گنتی کرنا ہے۔ ورزش آپ کو اچھی لگنی چاہیے اور اس میں یا ٹیسٹ کے دوران آپ کو کسی قسم کی تکلیف نہیں محسوس ہونی چاہیے۔

یہ ٹیسٹ سیڑھیاں چڑھنے سے مشکل نہیں۔ اس میں آپ کو بیٹھے، کھڑے ہو کر اور ایک منٹ میں سیڑھیاں چڑھنے اترنے کے بعد اپنی نبض کی رفتار کو نوٹ کرنا ہے۔ میں آپ کو بتاؤں گا کہ اس سے یہ اندازہ کس طرح ہوگا کہ آپ ورزش کو صحیح طرح سے برداشت کر رہے ہیں۔ ان نتائج سے یہ بھی واضح ہو جائے گا کہ آپ کو میری ہدایات کے مطابق جسمانی حرکت بڑھانے میں کوئی حرج نہیں۔

اس ٹیسٹ کے لئے کلائی کی گھڑی یا ایسا کلاک جس میں سیکنڈ کی سوئی بھی ہو، درکار ہوگا۔ اس کے علاوہ سیڑھی کے ایک قدم کی پیائش کے لئے ایک مسطر کی بھی ضرورت پڑے گی۔

آپ اپنی نبض کی حرکت کیسے گن سکتے ہیں

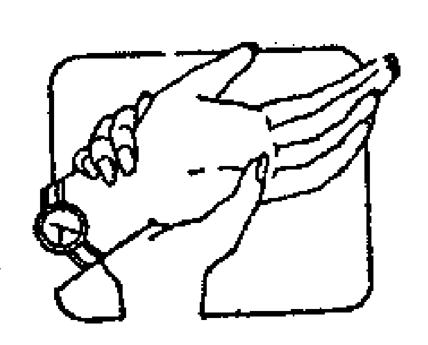
سب سے پہلے ایک ایسی بہترین جگہ کا انتخاب کریں جہاں آپ یہ ٹیسٹ کریں۔ اپنے آپ کو ایک منٹ چل کر، سیڑھیاں چڑھ کر یا جیسے بھی چاہیں اتنا متحرک کریں کہ آپ کی نبض تیز چلنے لگے۔ اب درج ذیل مقامات میں سے ایک مقام چن لیں۔



(i) اپنے انگوٹھے کی جڑ میں کلائی کی اندرونی جانب واقع بڑی شریان۔

(ii) گلے کے دونوں جانب واقع شہ رگ۔ لیکن خیال رہے ایک جانب ہی اس پر ہاتھ رکھیں۔

(iii) ماتھے کی ایک جانب کنپٹی کے نزدیک واقع شریان۔ یہاں بھی ایک جانب ہی انگلیاں رکھنی ہیں اکثر لوگ کلائی والی شریان کا انتخاب کرتے ہیں۔ اگر آپ بھی ایسا ہی کرنا چاہتے ہیں تو مندرجہ ذیل لائحہ عمل اختیار کریں۔

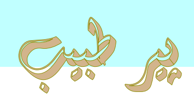


اپنی گھڑی کو کلائی پر اس طرح باندھ لیں کہ جب آپ کی ہتھیلی اوپر کی جانب ہو تو آپ صحیح طور پر گھڑی کے ہند سے پڑھ سکیں۔ پھر جس کلائی پر گھڑی بندھی ہے اسے دوسری ہاتھ کی ہتھیلی میں انگوٹھے اور انگشتِ شہادت کے درمیان رکھیں تا کہ باقی انگلیاں اس کے گرد لپٹ سکیں۔

اب تیسری اور چوتھی انگلی کو نبض پر رکھیں۔ تیسری انگلی کا سرا نبض کو محسوس کرے گا۔ اس سے ہلکا سا دبائیں تو نبض واضح طور پر حرکت کرتی ہوئی لگے گی۔ اگر پہلے پہل آپ کو پتہ نہ چلے تو پریشان مت ہوں۔ تھوڑی سی مشق کے بعد آپ کامیاب ہو جائیں گے۔ نبض کی ہر حرکت پر آپ خون کا بہاؤ ہی محسوس نہیں کریں گے بلکہ یہ ایک لہر ہے جو شریانوں میں 12 تا 18 فٹ فی سیکنڈ کی رفتار سے سفر کرتی ہے۔

ڈاکٹر اور نرسیں نبض دیکھنے کے لئے مختلف طریقے استعمال کرتے ہیں مثلاً ایک منٹ تک گننا، یا 30 سیکنڈ تک گن کے اسے 2 سے ضرب دینا، یا 15 سیکنڈ میں ہونے والی جنبش کو چار سے ضرب دینا۔

ہم آپ کو ایک بالکل آسان طریقہ بتاتے ہیں۔ <u>6 سیکنڈ تک نبض گن کر اس کے ساتھ صفر کا اضافہ کرلیں</u>۔ اس طرح کرنے کی معقول وجہ ہے۔ نسبتاً طویل وقفے تک گننا بشرطیکہ آپ آرام کی حالت میں ہوں، زیادہ صحیح ہوسکتا ہے۔ لیکن کسی ورزش کے بعد یہ اتنا صحیح ثابت نہیں ہوگا۔ جتنا کہ 6 سیکنڈ کے بعد گنتی والا طریقہ ہوسکتا ہے۔ دل یا نبض ورزش



کے مطابق ہی دھڑکیں گے۔ پندرہ سیکنڈ کے بعد دھڑکن کی تیزی ختم ہو جاتی ہے۔ تیس سیکنڈ کے بعد اس میں مزید کمی آ جاتی ہے اور ایک منٹ کے بعد تو اور زیادہ کمی ہو چکی ہوتی ہے ورزش کے فوراً بعد اور ایک منٹ بعد کی دھڑکن میں 30 دھڑکنوں کا فرق پڑ سکتا ہے۔

اب آپ اپنی نبض کی دھڑکن 6 سیکنڈ والے طریقے سے گنیں۔ تھوڑی سی دیر تک نبض کی ترتیب کو سمجھیں۔ جب یہ سیکنڈ والے پانچ نشانوں میں سے پہلے سے ہم آہنگ ہو جائے تو صفر گنیں اور پھر آگے گننا شروع کریں۔ اگر آپ صفر سے شروع نہیں کریں گے تو گنتی غلط ہو جائے گی۔ پھر 6 سیکنڈ تک گن کر اس تعداد کے ساتھ صفر لگا دیں۔

اصل ٹیسٹ

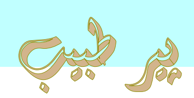
اس ٹیسٹ کے 6 مرحلے ہیں۔

پہلے مرحلے میں بحالتِ آرام نبض دیکھی جاتی ہے۔ دوسرے مرحلے میں بحالتِ قیام یعنی کھڑے ہوئے تیسرے، چوتھے اور پانچویں مرحلے میں ہلکی ورزش کے بعد ایسا کیا جاتا ہے۔ چھٹے مرحلے میں بحالی کی رفتار جانچی جاتی ہے۔

ٹیسٹ کا بہترین وقت کھانے پینے یا تمباکو نوشی سے کچھ گھنٹے بعد کا ہے۔ کیونکہ ان تینوں چیزوں سے نبض کی رفتار تیز ہو جاتی ہے۔ خصوصاً کافی سے تو پرہیز بالکل لازمی ہے۔ اگر آپ نے کوئی جسمانی محنت والا کام کیا ہے تو چند منٹوں کا توقف ضرور کریں۔ تاکہ معمول کی رفتار بحال ہو جائے۔

ٹیسٹ کے دوران کسی سے گفتگو بھی نہ کریں کیونکہ بولنے سے نبض کی رفتار تقریباً 10 دھڑکن فی منٹ بڑھ جاتی ہے اس کے علاوہ اگر آپ کو بہت زیادہ ٹھنڈ محسوس ہو رہی ہو جس سے آپ کانپ رہے ہوں یا آپ کا جسم شدید گرم ہو تو بھی نوٹ ہونے والی گنتی غلط ہوگی۔ کیونکہ ہر دو کیفیات نبض کو تیز کرنے کا باعث ہوتی ہیں۔

جب آپ بالکل پرسکون طریقے سے بیٹھے ہوئے ہوں تو بار بار دیکھنے سے ایک ہی نتیجہ برآمد ہوتا ہے۔ یہ بحالتِ آرام آپ کے دل کی عمومی دھڑکن ہوگی۔ لیکن نبض کی اساسی رفتار صرف نیند سے بیداری کے بعد بستر چھوڑنے تک دیکھی جا سکتی ہے۔ گو بحالتِ



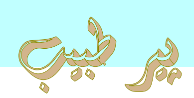
آرام بیٹھ کر نبض کی حرکت اس کے کافی قریب تر ہو سکتی ہے۔

اگر ٹیسٹ کے دوران آپ کو گلا صاف کرنا پڑے یا کھانسی آ جائے یا جمائی لینا پڑے تو کچھ منٹ ٹھہر جائیں اور پھر شروع کریں۔ کیونکہ کھانسی کا ایک دورہ آپ کی دھڑکن کو 20 سے 30 فی منٹ تک بڑھا سکتا ہے۔ اگر آپ گہرا سانس لیں گے یا زور سے سانس لیں گے تو آپ کی نبض اس کے مطابق تیز یا مدہم پڑے گی۔ جب آپ خاموش اور پرسکون ہوں تو آپ کی نبض مکمل ترتیب میں ہونی چاہیے (اگر یہ بے قاعدہ ہو______ یا آپ سمجھتے ہیں کہ کبھی کبھار ایک دھڑکن گم ہوگئی ہے یا زیادہ ہوگئی ہے تو اپنی ورزش میں تیزی لانے سے پہلے اپنے معالج کو ضرور بتایئے)۔

جب آپ یہ سمجھیں کہ نبض اب پرسکون اور متوازن چل رہی ہے تو اپنے جسم سے تناؤ کی کیفیت دور کرنے والی مندرجہ ذیل حرکات وسکنات کریں۔ مثلاً کرسی پر بیٹھنے کی بجائے اپنے آپ کو کرسی اندر دھنسا دیں۔ اپنی ٹانگوں کو فرش سے اونچا رکھنے کی نسبت اپنا وزن پیروں پر اس طرح منتقل کریں کہ آپ کے پاؤں مضبوطی سے فرش پر جم جائیں اور اپنے کندھوں کو اکڑا اکڑ کر سیدھا رکھنے کی بجائے، باہر کی طرف آرام سے ڈھیلے چھوڑ دیں۔ اس کے بعد اپنے چہرے کو بھی ڈھیلا چھوڑ دیں اور خیال رہے کہ نہ آپ کے ماتھے پر بل پڑیں۔ نہ آنکھیں بھینچی ہوں اور نہ ہی آپ کے دانت بھینچے ہوئے ہوں۔

سب سے آخر میں پیٹ کو بھی ڈھیلا کر لیں۔ اس کے دیکھنے کا طریقہ یہ ہے کہ اپنے دونوں ہاتھ پیٹ پر رکھ کر سانس لیں۔ میرا مشاہدہ ہے کہ ہر پانچ میں سے دو لوگ سانس کو الٹا لیتے ہیں یعنی جب وہ سانس اندر کھینچتے ہیں تو ان کا پیٹ بھی اندر کی جانب کھنچتا ہے۔ جبکہ اصولاً سانس اندر کھینچا جائے تو پیٹ کو باہر کی طرف آنا چاہیے۔ اس کے خلاف چل کر آپ زائد کھچاؤ پیدا کر رہے ہیں۔ اس عادت کو الٹا دیجئے۔

یہ سارا کچھ صحیح طرح کرنے کے بعد اپنی نبض کو گنیں۔ یہ یقیناً ہلکی چل رہی ہوگی۔ اور اس کی تعداد 100 دھڑکن فی منٹ سے کم ہوگی۔ اگر بیٹھے ہوئے آپ کی نبض 6 سیکنڈ میں 10 دفعہ جنبش کرتی ہے تو آپ بیٹھیں رہیں اور پورے ایک منٹ تک نبض کو دیکھیں۔ کوئی فرق نہ پڑنے کی صورت میں اوپر بتائی ہوئی ہلکی پھلکی حرکات وسکنات ایک بار پھر



دہرائیں اور دیکھیں کہ کچھ فرق پڑا یا نہیں۔کوئی تبدیلی نہ ہونے کا مطلب یہ ہے یا تو آپ کو بخار ہے یا کوئی اور جراثیمی حملہ ہے۔ایسی صورت میں پوری طرح صحت یاب ہونے تک نبض کا ٹیسٹ مت کریں۔

لیکن بخار کی عدم موجودگی اور رفتار 100 سے زائد ہونے کی اور کوئی توضیح سامنے نہ آ رہی ہو تو بہتر ہے کہ اپنے معالج سے مل کر یہ تسلی کر لیں کہ آپ کے لئے صحتمندانہ رفتار قلب یہی ہے لہٰذا آپ بلاتردد ورزش کر سکتے ہیں۔

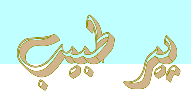
ہاں اگر آپ کی نبض کی رفتار 100 سے کم یعنی 6 سیکنڈ میں 10 ہے تو آپ بصد شوق دوسرے مرحلے کی طرف بڑھ سکتے ہیں۔

دوسرا مرحلہ

قیام یعنی کھڑے ہونے کی حالت میں قوتِ برداشت: اب ہم ایک اور پہلو سے ورزش کی طرف آپ کا ردِ عمل دیکھیں گے۔اور وہ ہے قیام کی حالت میں قوتِ برداشت۔ جو نام ہے نشست والی حالت سے سیدھے کھڑے ہونے کی پوزیشن میں دوران خون برقرار رہنے کی صلاحیت کا۔

آپ ایک منٹ بالکل خاموش کھڑے رہیں۔ اس دوران نہ تو اپنے جسم کو اکڑائیں اور نہ ہی تن کر کھڑے ہوں البتہ چاہیں تو اپنے پاؤں کے انگوٹھوں کو حرکت دے سکتے ہیں یا اپنا وزن ایک پاؤں سے دوسرے پاؤں پر منتقل کرنے میں کوئی حرج نہیں۔لیکن ادھر ادھر چلیں مت۔ایک منٹ گزرنے کے بعد اپنی نبض کو گنیں۔ بیٹھنے اور کھڑے ہونے میں نبض میں جو تیزی آتی ہے وہ آپ کی موجودہ فٹنس کو جانچنے کا ایک اور کلیدی معیار ہے۔

اگر آپ کی نبض کھڑے ہوئے، بیٹھنے کی نسبت 20 یا اس سے زیادہ دفعہ دھڑکتی ہے تو یہ جتنی ہونی چاہیے شاید اس سے زیادہ ہے۔اس لئے اپنے معالج سے مشورہ کیجئے کہ موجودہ حالت میں آپ کو تھوڑی سی سخت ورزش کرنا چاہیے یا نہیں۔اگر آپ کی نبض کی رفتار چھ سیکنڈ میں 11 یا اس سے زائد ہے یعنی 110 فی منٹ یا آپ کو غشی یا چکر آنے کی شکایت ہو جائے تو اپنے معالج کو ضرور بتایئے کیونکہ قیام کی حالت میں اس کمزور قوتِ



برداشت کی کوئی خاص وجہ ضرور ہوگی۔ ایتھلیٹوں سے مماثل صلاحیت بھی آپ کی کھڑے رہنے کی صلاحیت میں اضافہ نہیں کرتی۔ چوٹی کے ایتھلیٹ بھی کھڑے کھڑے اس طرح بے ہوش ہو سکتے ہیں جیسے کہ ورزش نہ کرنے والے لوگ۔ اس سے ظاہر ہوا کہ ورزش سے کھڑے رہنے کی صلاحیت بہتر نہیں ہوتی۔

البتہ قیام کی حالت میں آپ کی نبض میں کچھ تیزی ضرور آنی چاہیے۔ یعنی ایک منٹ میں 10 دھڑکنوں کا اضافہ ہو جائے تو کوئی بات نہیں۔ ہمارے پروگرام میں اگر بیٹھے ہوئے آپ کی نبض 7 تھی اور کھڑے ہوئے 8 ہوگی تو آپ تیسرے مرحلے میں جانے کے لئے بالکل موزوں ہیں۔ مقصد یہ ہے کہ چھ سیکنڈ میں ایک دھڑکن کا اضافہ بالکل معمول کے مطابق ہے۔ تا آنکہ یہ 11 تک نہ پہنچ جائے۔

تیسرے سے چھٹے مرحلے تک

تیسرا مرحلہ سیڑھی پر ایک ایک منٹ کی تین ورزشوں کا پہلا مرحلہ ہے۔ اس کے لئے آپ سیڑھی کے قدم کی اونچائی مسطر سے ناپیں اور نیچے دیئے گئے جدول کی طرف رجوع کریں۔ اپنے وزن کے مطابق افقی انداز میں داہنی جانب دیکھیں اور سیڑھی کے قدم کی اونچائی کے مطابق اس کے نیچے فی منٹ سیڑھیاں چڑھنے اترنے کی تعداد معلوم کریں۔ مثلاً ایک عورت جس کا وزن 140 پونڈ ہے وہ آٹھ انچ چوڑے قدم پر 30 دفعہ فی منٹ چڑھے اترے گی۔

سیڑھیوں پر چلنے کی رفتار (قدم فی منٹ)

قدم کی انچائی (انچ)

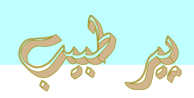
جسم کا وزن (پونڈ)		7	8	9	10	11	12
	100	30	30	30	30	30	30
	120	30	30	30	30	30	30
	140	30	30	30	30	20	20
	160	30	30	30	20	20	20
	180	30	30	20	20	20	20
	200	30	20	20	20	20	20
	220	20	20	20	20	20	20

ٹیسٹ بالکل آسان ہے: پہلے بایاں قدم اٹھائیں پھر دایاں۔ اب بایاں قدم نیچے لائیں اوراس کے بعد دایاں۔ جدول میں دی گئی فی منٹ تعداد مطابق اوپر چڑھیں اور نیچے اتریں۔ نہ کم نہ زیادہ۔ 15 سیکنڈ کے بعد ہی آپ کو اندازہ ہو جائے گا کہ اس کے لئے آپ کو تیز ہونا چاہیے یا آہستہ۔

جونہی آپ کو قوتِ برداشت میں کمی کا احساس ہو فوراً ٹیسٹ والی ورزش بند کر دیں۔
کم قوتِ برداشت کی کئی علامات ہیں: سب سے پہلے تو آپ کا رویہ یعنی آپ کا دل چاہے گا کہ چھوڑ دیں یا آہستہ ہو جائیں، آپ کی ہمت جواب دے جائے یا آپ اپنے آپ کو پژمردہ محسوس کریں۔ جسمانی علامات میں بکثرت پسینہ آنا تشنج، ٹانگوں میں درد، ٹانگوں میں لرزش یا تناؤ، سانس پھولنا، سانس لینے میں دقت، دل کی حرکت پریشان کن حد تک تیز وغیرہ شامل ہیں۔ ایک منٹ کے اندر اندر ان میں سے کسی ایک کا ظہور فوراً ٹیسٹ کو چھوڑ دینے اور معالج سے مشورے کا متقاضی ہے۔ ایسی صورت میں آپ کو فوراً بیٹھ جانا چاہیے اور ورزش ختم کرنے کے بعد کھڑے رہنا سخت منع ہے۔

جیسے ہی ٹیسٹ ختم ہو، نیچے بیٹھ کر نبض گنیں۔ اگر آپ کو کچھ تکلیف محسوس ہو یا آپ کی گنتی 12 یا اس سے زائد ہو تو یہ آپ کی قوتِ برداشت کے کمزور ہونے کی پکی دلیل ہے اور آپ کو فٹنس پروگرام ضرور کرنا چاہیے مگر اس بارے میں پہلے اپنے معالج کی رائے معلوم کر لینی چاہیے۔

لیکن مذکورہ بالا علامات میں سے کسی کا بھی سامنا نہ ہونے اور چھ سیکنڈ میں نبض 12 سے نیچے رہنے کی صورت میں آپ چوتھے مرحلے کے اہل ٹھہرے۔ فوراً ایک منٹ والی ورزش دہرائیے۔ پھر نیچے بیٹھ کر اپنی نبض کو گنیں۔ اگر 6 سیکنڈ میں یہ 12 یا اس سے زائد ہے تو رک جائیے۔ مگر 12 سے نیچے ہونے پر آپ اگلے یعنی پانچویں مرحلے میں جا سکتے ہیں۔
ایک بار پھر وہی ایک منٹ والی ورزش دوبارہ کریں۔ اور نبض کو دیکھیں اور تیسرے چوتھے مرحلے میں دیئے گئے معیار کے مطابق نتیجہ نکالیں۔ تمام مرحلوں کے اوامر و نواہی (کرنے اور نہ کرنے والے افعال) ایک جیسے ہی ہیں۔



چھٹا مرحلہ

یہ مرحلہ آپ کے بحال ہونے کی صلاحیت سے متعلق ہے۔

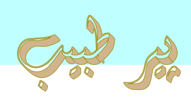
یونہی آپ پانچواں مرحلہ مکمل کریں، نیچے بیٹھ جائیں اور نبض گنیں۔ ایک منٹ کے بعد دوبارہ گنیں۔ ورزش سے ایک منٹ بعد آپ کی نبض کی رفتار میں 10 دھڑکن فی منٹ کی کمی ہونا چاہیے۔ اور کسی صورت بھی 110 دھڑکن فی منٹ سے زیادہ نہیں ہونا چاہیے۔

نتائج

اگر تھوڑی سی ورزش سے ہی آپ کی نبض 120 تک جا پہنچتی ہے تو آپ کی فٹنس معیاری نہیں لیکن سیڑھی پر تین ورزشوں کے باوجود یہ 120 سے نیچے رہی اور آپ بالکل پرسکون رہے تو آپ کی فٹنس شاندار ہے۔

نبض کا زیر بحث ٹیسٹ طبی حیثیت تو نہیں رکھتا لیکن ہمارے مقاصد خوب پورے کرتا ہے۔ یہ کسی قسم کی تشخیص نہ کرنے کے باوجود آپ کو آپ کی کمزور قوت برداشت کے بارے میں آگاہ ضرور کر دیتا ہے۔ جسکے بارے میں آپ اب تک لاعلم ہوں اور اس سے مزید یہ بھی پتہ چل جاتا ہے کہ موجودہ جسمانی حالت میں آپ ورزش کے لئے کتنے مناسب اور اہل ہیں۔

- اگر آپ کو تیسرے مرحلے سے پہلے ہی ٹیسٹ چھوڑنا پڑا ہو تو مزید ورزش کے لئے اپنے معالج کی رضامندی ضرور لے لیں۔
- اگر آپ کی نبض تیسرے مرحلے میں 120 فی منٹ سے اوپر چلی تو اپنا فٹنس پروگرام نبض کی ترتیبی رفتار کے پہلے درجے سے شروع کریں۔
- اگر آپ کی نبض چوتھے مرحلے میں 120 فی منٹ سے اوپر چلی تو اپنا فٹنس پروگرام نبض کی ترتیبی رفتار کے دوسرے درجے سے شروع کریں۔
- اگر آپ کی نبض پانچویں مرحلے میں 120 فی منٹ سے اوپر چلی تو اپنا فٹنس پروگرام نبض کی ترتیبی رفتار کے تیسرے درجے سے شروع کریں۔

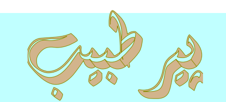


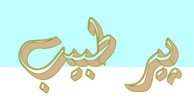
❁ اگر آپ نے تمام کے تمام چھ مرحلے مکمل کر لئے اور اس دوران آپ کی نبض 120 فی منٹ سے نہیں بڑھی بلکہ ورزش سے ایک منٹ بعد 10 سے زیادہ دھڑکنیں کم ہوئیں تو آپ اپنا فٹنس پروگرام نبض کی تربیتی رفتار کے چوتھے درجے سے شروع کر سکتے ہیں۔

نبض کی تربیتی رفتار کا جدول صفحہ نمبر 154 پر ملاحظہ فرمائیں

پُرلطف بات یہ ہے کہ خواہ آپ نبض کی تربیتی رفتار کے پہلے درجے سے شروع کریں یا چوتھے سے، آپ کو صرف تین سادہ سی ورزشیں 10 منٹ روزانہ ہفتے میں صرف تین دن کرنی پڑیں گی۔ اُن ورزشوں کا ذکر کرنے سے پہلے آیئے ہم آپ کو یہ بتلائیں کہ بالکل کوئی ورزش کیے بغیر بھی آپ اپنی موجودہ جسمانی حالت کو نہ صرف برقرار رکھ سکتے ہیں بلکہ اسے بگڑنے سے بھی محفوظ رکھ سکتے ہیں۔







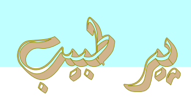
نواں باب

”کم از کم فٹنس..................کیسے پائیں“

امریکی فضائیہ سے تعلق کے دوران مجھے اس بارے میں تحقیق کے لئے کہا گیا کہ فضائی ٹرانسپورٹ کے ہواباز کیوں کم عمر پاتے ہیں اور ان کا پیشہ ورانہ دورانیہ بھی دوسرے تمام پیشوں کے مقابلے میں مختصر ہوتا ہے۔ اُس وقت تک یہی سمجھا جاتا تھا کہ اس کا باعث فضائی ارتعاش، ہواباز کے کیبن میں ناموافق گیسوں کی موجودگی، طویل وقت تک آکسیجن کی کم دستیابی یا محض اڑنے سے خوف ہے۔ ہماری تفتیش نے ثابت کیا کہ ان میں سے کوئی بھی وجہ مؤثر اور کارگر نہ تھی بلکہ اس کی وجہ ہوابازوں کی بعداز پرواز سرگرمیاں تھیں۔ کیونکہ اکثر انہیں دور دراز شہروں کے نزدیک واقع سنسان ہوائی اڈوں پر اترنا پڑتا تھا۔ لامحالہ وہ اپنی تنہائی اور اداسی دور کرنے کے لئے کلب جانے، مرغن اور فربہ کرنے والی خوراک کھانے اور دیگر تفریحی سرگرمیاں ڈھونڈنے پر مجبور ہوتے تھے۔

یہ ہم میں سے بہت سے لوگوں کو پیش آنے والی صورتحال کی انتہا تھی۔ ذہنی پریشانی۔ بوریت اور تکان سے ہر کوئی چھٹکارا پانا چاہتا ہے۔ اس کے لئے ہمیں جتنی بھی فرصت اور عیش و آرام میسر آتا ہے اس میں اپنے آپ کو غرق کر ڈالتے ہیں۔ مزید سونے پہ سہاگہ ایسی اشتہار بازی دکھاتی ہے جو جذبات میں ہیجان برپا کر کے پھر اس کی تسکین ڈھونڈنے کی ترغیب دیتی ہے جس کے نتائج انتہائی تباہ کن ہوتے ہیں۔

رفتہ رفتہ جسم پر طاری ہونے والے اضمحلال کا ذمے دار عموماً بڑھاپے کو ٹھہرایا جاتا ہے جبکہ اس کی اصل وجہ بڑھاپا نہیں بلکہ سست اور کاہل زندگی گزار کر اپنے آپ کو جسمانی طور پر ناکارہ اور ناقص بنالینا ہے۔ ہوسکتا ہے کہ ہمارے سامنے سے گزرنے والا اثر کھڑاتا ہوا



یف وزرا اور سخی سا شخص ابھی 30، 35 سال کا ہی ہو۔

اپنی بات کو اور زیادہ واضح کرنے کے لئے میں بوب کی مثال دیتا ہوں۔ وہ لیگ فٹبال کا کھلاڑی تھا جو بعد ازاں آڑھتی بن گیا تھا۔ اس نے کھیلنا ترک کر دیا اور کہنا شروع کر دیا کہ اب تو میں تب ہی بھاگوں گا جب مجھے اپنی جان بچانا ہو۔ اس کا نتیجہ یہ ہے کہ اب اس کی حالت اتنی دگرگوں ہوگئی ہے کہ سیڑھیاں چڑھنے سے وہ یوں گھبراتا ہے گویا اسے پہاڑ پر چڑھنا پڑ رہا ہو۔ کھڑکی کھولنا بھی کارِ دارد ٹھہرا۔ بلکہ نوبت یہاں تک پہنچ گئی ہے کہ ایک روز وہ خشک میوے کا ڈبہ کھولتے کھولتے گر پڑا۔ لیکن ڈبہ نہ کھلنا تھا نہ کھلا۔

اس گھمبیر صورتحال کے تدارک کے لئے جو کچھ اُس نے سوچا۔ نتائج کے اعتبار سے وہ مضحکہ خیز ہونے کے ساتھ ساتھ عبرت ناک بھی تھا۔ پہلے وہ ایک جم میں گیا لیکن اس نے جلد ہی بھانپ لیا کہ وہ وزن اٹھانے والوں کا ساتھ دینے سے قاصر تھا۔ پھر اس نے دوڑ لگانے کی ٹھانی لیکن چند گز سے زیادہ نہ بھاگ سکا۔ اُسے ملال اس درد یا تکلیف کا نہ تھا جو اسے بھاگنے سے ہوئی بلکہ یہ احساس جان لیوا تھا کہ بیس سال پہلے وہ اسی گراؤنڈ کے کئی کئی چکر لگا لیتا تھا اور اب یہ حال کہ ذرا سا بھاگنا بھی دوبھر تھا۔ اس کے بعد بوب نے سوچا کوئی کھیل شاید اس کی پریشانیوں کا مداوا ہو۔ اس نے ٹینس کھیلنی چاہی لیکن دو سیٹ کے بعد ہی اس کی کہنی سوج کر کپا ہوگئی۔ یہاں سے مایوس ہو کر اس نے فٹ بال کا رخ کیا لیکن صرف ایک گھنٹے کے کھیل نے ہی اسے پورے ہفتے کے لئے معذور کر دیا۔ یہ تو خیریت ٹھہری ورنہ دونوں میں سے کوئی ایک کھیل بھی اس کی جان لینے کے لئے کافی ہو سکتا تھا۔

بوب جیسی جسمانی حالت میں آپ کو کھیلوں کا نہیں سوچنا چاہیے۔ جب کسی شخص کو اچانک فٹ بننے کا شوق چرائے تو اسے ٹینس کا ساتھی نہیں ڈھونڈنا چاہیے۔ کیونکہ مقابلے میں ذہن پر دباؤ پڑتا ہے جو ایک کمزور و ناتواں جسم کے لئے زہرِ قاتل ثابت ہو سکتا ہے۔

کچھ ماہرین یہ سمجھتے ہیں کہ ذہنی دباؤ کا بہترین علاج ورزش ہے۔ ماسوائے چند خصوصی صورتوں کے، عمومی طور پر یہ درست نہیں۔ درحقیقت شدید ذہنی دباؤ میں ورزش سے گریز بہتر ہے۔ کیونکہ دباؤ نے پہلے ہی آپ کے جسم کو نچوڑ کے رکھا ہوا ہوتا ہے۔ مثلاً خدانخواستہ آپ کے کسی عزیز کا انتقال ہو گیا ہو یا آپ کو ملازمت سے برطرف کر دیا گیا ہو۔

تو ایک بھاری پریشانی میں جسم پرورزش کا دباؤ ڈالنا کہاں کی دانشمندی ٹھہری۔

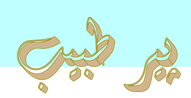
البتہ معمول کی پریشانیوں اور تفکرات سے چھٹکارہ پانے کے لئے ورزش مددگار ثابت ہوسکتی ہے۔ کیونکہ اس سے مختلف افعال جسمانی کی تنظیمِ نو ہوتی ہے۔ جب آپ کے اوسان خطا ہوئے ہوں اور مایوسی نے چاروں طرف سے آگھیرا ہو تو آپ کو یوں لگتا ہے جیسے آپ کا جسم پرزے پرزے ہوکر ہوا میں منتشر ہوا پڑا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ آپ کا اعصابی نظام اپنا کام صحیح طرح سے کرنے کے قابل نہیں رہتا۔ ورزش آپ کے ان بکھرے ہوئے ٹکڑوں کو پھر سے اکٹھا کرتی اور جسم کی اصلاح کر کے اعصابی نظام میں جان ڈال دیتی ہے اور اسی طرح آپ کی شخصیت دوبارہ مجتمع اور فعال ہوجاتی ہے۔

اگر آپ اپنی حالت کو بدستور خراب رہنے دیں تو آپ کسی بھی قسم کے کھیل میں حصہ لینے کے یا تو قابل ہی نہیں رہتے یا زیادہ سے زیادہ درمیانہ کارکردگی کا مظاہرہ کرسکیں گے۔ اس کا یہ مطلب نہیں کہ آپ کو کھیل بالکل نہیں کھیلنے چاہئیں۔ لیکن احتیاط ملحوظِ خاطر رکھنا پڑیگی۔ مدِ مقابل ایسا ڈھونڈیں جس کی جسمانی حالت آپ سے بہتر نہ ہو اور آپ کو حد سے زیادہ پرجوش ہوکر بھی ہرگز ہرگز نہیں کھیلنا چاہیے اور ایک صحیح اور فٹنس پروگرام کے بارے میں تذبذب سے گریز کریں۔

سب سے پہلے تو آپ کو یہ فیصلہ کرنا ہے کہ آپ کس قدر فٹ بننا چاہتے ہیں؟

اگر آپ اپنی موجودہ حالت برقرار رہنے میں ہی خوش ہیں تو آپ کو خاص قسم کی ورزشوں کی کوئی ضرورت نہیں اپنے پٹھوں کو مضبوط رکھنے کے لئے دن بھر میں ایک دفعہ کسی بچے کو تھوڑی دیر کے لئے گود لینا یا گھر کا سودا سلف لے آنا ہی کافی ہے۔

اطمینان بخش فٹنس کے تین مدارج ہیں۔ سب سے نیچے انتہائی کم درجہ ہے کیونکہ پھر اس سے نچلے درجے پر آپ کے جسمانی افعال بگڑ جاتے ہیں اور ساخت برقرار رکھنا بھی محال ہوتا ہے۔ دوسرے درجے پر ایسی عمومی فٹنس آتی ہے جس سے آپ کو کسی ناگہانی صورتحال میں اپنے آپ کو ضرورت کے مطابق ڈھال لینے اور روزمرہ کے کام کرنے میں دشواری پیش نہ آئے۔ سب سے اعلیٰ درجہ وہ ہے جس میں آپ اپنے آپ کو خاصی سخت پیشہ ورانہ یا تفریحی سرگرمیوں میں حصہ لینے کے اہل بناتے ہیں۔ اس میں جسم کو



خصوصی طور پر مضبوط بنانا پڑتا ہے۔ دوسرے درجے کی فٹنس حاصل کرنے میں آپ کو ہمارا ہفتے میں صرف 30 منٹ ورزش والا پروگرام کافی رہے گا۔ جس کے متعلق ہم دسویں اور گیارہویں باب میں تفصیل سے روشنی ڈالیں گے۔

سب سے نچلے درجے میں رہنے کے لئے آپ کو محض چند روزمرہ عادات اپنانے کے علاوہ اور کچھ بھی نہیں کرنا پڑتا۔ یہاں یہ قابلِ ذکر ہے کہ خواہ آپ انتہائی اعلیٰ درجے کے ایتھلیٹ بننا چاہتے ہیں یا بس اچھی فٹنس کے مالک بننا چاہیں تو ان روزمرہ عادات کو اپنانا اور معمول بنانا خصوصی طور پر لازمی ہے۔ یا یوں کہہ لیں کہ دوسرے اور تیسرے درجے تک پہنچنے کے لئے پہلے درجہ حاصل کرنا بنیادی حیثیت رکھتا ہے۔

"کم از کم فٹنس" کے لئے پانچ کام

(1) اعضا کو لچک دار بنانے والی ورزش..... بازوؤں کو آسمان کی جانب زیادہ سے زیادہ اونچا کرنا، چھاتی کو دائیں بائیں حرکت دینا، کمر کو جھکانا اور گردن کو ہر دو سمت موڑنا۔

(2) دن بھر میں مجموعی طور پر دو گھنٹے کھڑے رہنا۔

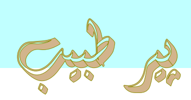
(3) کوئی وزنی شے، 5 سیکنڈ تک اٹھائے رکھنا۔

(4) کم از کم تین منٹ تیز تیز چلنا، تاکہ آپ کے نظام قلب و شرائین کو تحریک مل سکے۔

(5) جسمانی حرکات یا ورزش سے 300 حرارے روزانہ خرچ کرنا۔ چارٹ صفحہ نمبر 133 پر پیش خدمت ہے۔

یہ پانچوں کام آسانی سے کئے جا سکتے ہیں۔ مثلاً صرف گھر کا سودا سلف لانے میں ہی تین سے چار کام تو ہو جاتے ہیں۔ پہلا کام جس میں جوڑوں کو حرکت دینا مقصود ہے، کسی چیز کو دیکھنے کے لئے پورا گھومنے کے بجائے صرف مڑ کر دیکھئے۔ سودا اٹھانے کے لئے نچلے خانے تک جھکیں۔ اوپر والے خانے سے چیز اٹھانے کے لئے جسم کو اوپر کی طرف کھینچیں۔ بس اسی میں آپ کے جوڑوں کی ورزش ہو جاتی ہے۔

کسی بھی قسم کی خرید و فروخت میں ایک گھنٹہ تو لگ ہی جاتا ہے۔ یہ آپ کے دن بھر میں کھڑے رہنے کا نصف وقت ہے۔ باقی نصف نہانے، شیو کرنے، بستر سنوارنے، برتن



دھونے یا کسی ساتھی کی میز کے ساتھ کھڑے ہو کر گپ شپ لگانے سے پورا ہو جاتا ہے۔

کھڑے رہنے کے دو فائدے ہیں۔ پہلا یہ کہ آپ کی بحالتِ قیام، قوتِ برداشت میں اضافہ ہوتا ہے۔ تا کہ اگر کہیں تادیر کھڑا رہنا پڑے تو آپ بیہوش ہو کر نہ گر پڑیں۔ کیونکہ جب آپ لیٹے ہوئے یا بیٹھے ہوئے ہوں تو کششِ ثقل کا اثر کم ہونے کی وجہ سے خون آسانی سے رواں رہتا ہے۔ لیکن جیسے ہی آپ اٹھ کر کھڑے ہوتے ہیں تو سارا خون نچلی جانب کا رخ کر لیتا ہے جس سے وریدوں میں موجود خون کو دل کی طرف آنا مشکل ہو جاتا ہے۔ دن میں بار بار کھڑے ہو کر آپ خون کی نالیوں کو جسم کے نچلے حصے میں دباؤ ڈال کر خون کو ٹخنوں کے ارد گرد جمع ہونے سے، روکنے کے قابل بناتے ہیں، اس طرح خون دوبارہ دل میں جا کر دماغ تک پہنچتا ہے۔ کھڑے ہونے کا دوسرا فائدہ یہ ہے کہ اس سے آپ کی ہڈیوں پر عمودی بوجھ پڑتا ہے۔ یہ دباؤ نا قابلِ فہم وجوہات کی بنا پر معدنیات خصوصاً کیلشیم کے اثر کو بڑھا کر ہڈیاں مضبوط بناتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ وہ لوگ جو زیادہ تر بستر پر دراز رہتے اور غیر متحرک ہوتے ہیں اور کھڑے نہیں ہوتے، ان کی ہڈیاں کمزور ہو جاتی ہیں۔ کیونکہ معدنیات کا زیادہ اخراج ہڈیوں کو اندر سے کھوکھلا کر دیتا ہے جسے "آسٹیو پروسس" کہتے ہیں۔

تیسری ضرورت یعنی وزن اٹھانا، گھر کا سودا سلف اور دیگر سامان لا کر پوری کی جا سکتی ہے۔ اور ان اشیاء کو لے کر اگر آپ تیز تیز چل لیں تو چوتھی ضرورت بھی پوری ہو جاتی ہے یعنی آپ کے نظامِ قلب و شرائین کو تحریک مل جاتی ہے۔

جسمانی حرکت اور "حرارے"

اب ذرا پانچویں ضرورت پر بھی بات ہو جائے۔

جب ہم یہ کہتے ہیں کہ ہمیں جسمانی زوال سے محفوظ رہنے کے لئے تین سو حراروں کے برابر جسمانی حرکت کی ضرورت ہوتی ہے تو ہمارا کیا مطلب ہوتا ہے؟ کس سے زیادہ تین سو؟

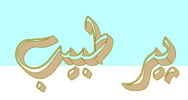
آیئے سب سے پہلے ہم اساسی مادہ حیات کی شرح کے بارے میں بات کرتے

ہیں۔ اصل میں یہ وہ کم سے کم توانائی ہے جو وجود حیات کو قائم رکھنے کے لئے ناگزیر ہے اور اس کی روزانہ مقدار 1500 حرارے ہے۔ خواہ آپ کچھ کریں یا نہ کریں، محض جسم کے بنیادی افعال مثلاً دل کا دھڑکنا، سانس لینا، غذا کو ہضم کرنا اور جسم کی حرارت برقرار رکھنے میں 1500 حرارے روزانہ خرچ ہو جاتے ہیں۔

فرض کریں آپ ایک انتہائی غیر متحرک زندگی گزار رہے ہیں۔ دیر سے جاگتے ہیں، بنا بنایا ناشتہ مل جاتا ہے، دوپہر کے کھانے تک اخبار پڑھتے اور ٹی وی دیکھتے ہیں۔ پھر ایک سینڈوچ اور دودھ کے گلاس کے ساتھ کچھ پھل کھاتے ہیں اور اس کے بعد سو جاتے ہیں۔ سہ پہر کو ڈاکیا جو ڈاک دے جاتا ہے، نیند سے بیدار ہو کر اسے دیکھتے ہیں۔ پھر رات کے کھانے تک ٹی وی دیکھتے رہتے ہیں اور کھانا بھی وہیں ٹی وی کے سامنے بیٹھے بیٹھے کھا ڈالتے ہیں اور سونے کے وقت تک اپنے پسندیدہ پروگرام دیکھ کر دس گھنٹے کے لئے سو جاتے ہیں۔ اور ایسے کئی لوگ ہوں گے جو چالیس سال سے زائد عمر میں اسی طرح کا معمول حیات اپنائے ہوئے ہیں۔ اس سستی اور کاہلی کا نتیجہ سوائے مختلف بیماریوں کے اور کیا ہو سکتا ہے۔ حتیٰ کہ ان کے جسم میں اساسی مادہ حیات سے 500 حرارے زیادہ تک جمع ہو جاتے ہیں پھر بھی انہیں ورزش کا خیال نہیں آتا۔

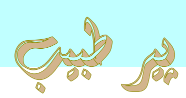
جبکہ دفتروں میں کام کرنے والے لوگ جو اپنی ملازمت کے مقام تک سواری میں آتے ہیں۔ اوپری منزل تک جانے کے لئے لفٹ استعمال کرتے ہیں اور پھر سارا دن بیٹھے رہتے ہیں 800 فالتو حرارے خرچ کر ڈالتے ہیں۔ اس کے باوجود وہ جسمانی زوال میں مبتلا ہوتے ہیں کیونکہ ان کے دل کی حرکت تیز نہیں ہو پاتی۔ وہ کوئی زائد وزن نہیں اٹھاتے، اپنے پاؤں پر بھی 2 گھنٹے کے لئے کھڑے نہیں ہوتے نہ ہی اپنے جوڑوں کو حرکت دیتے ہیں۔ اسی طرح جسمانی حرکت کے ذریعے 300 حرارے بھی خرچ نہیں کر پاتے۔ لیکن دیکھیں وہ حراروں کے صحیح توازن کے کس قدر قریب ہیں کہ کسی قابلِ ذکر جسمانی نقل و حرکت کے بغیر 2300 حرارے خرچ کر رہے ہیں۔

اگر وہ 2300 سے بڑھا کر 2600 حرارے روزانہ خرچ کرنا شروع کر دیں تو آہستہ آہستہ در آتے ہوئے موٹاپے کو روک لینے کے باوجود انہیں ورزش کی ضرورت ہوگی۔



اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ کوئی ورزش کیے بغیر آپ 300 حرارے کیسے جلا سکتے ہیں؟
اس کا بڑا ہی سادہ طریقہ یہ ہے کہ اپنے اسلوبِ حیات میں ہلکی سی تبدیلی لا کر تھوڑے سے متحرک انسان بن جائیں۔
حرارے ایسی ورزشوں سے جلتے ہیں جو آپ کی نبض کو 100 فی منٹ سے زیادہ کر سکیں۔ اگر آپ ایک غیر متحرک زندگی گزار رہے ہیں تو کوئی بھی ایسی جسمانی حرکت جو بحالتِ آرام، آپ کی دل کی دھڑکن میں 20 دھڑکنوں کا اضافہ کر دے وہ آپ کے مادۂ حیات کی شرح میں اضافے کا سبب بھی بن جائے گا۔
چلنے، کوئی وزن اٹھانے یا ایک جگہ سے دوسری جگہ لے جانے، کسی بلندی پر چڑھنے یا جنسی عمل سے ایسا ہی ہوتا ہے۔ حتیٰ کہ عام سی حرکات و سکنات کو معمول کی نسبت ذرا شدت کے ساتھ سرانجام دینے میں بھی یہی فائدہ حاصل ہو سکتا ہے۔
ایک ایسی گھریلو خاتون جو صرف دو کمروں پر مشتمل گھر سنبھالتی ہے وہ 3000 حرارے آسانی سے جلا ڈالتی ہے کیونکہ روزمرہ کے کاموں میں اسے تین سے چار میل طے کرنے پڑ جاتے ہیں۔
نیچے دیئے گئے جدول سے یہ معلوم ہو جائے گا کہ مختلف حرکات و سکنات میں آپ کتنے حرارے جلاتے ہیں۔

عمل	فی منٹ حراروں کا خرچ
چلنا (2 میل فی گھنٹہ)	2.8
// (3.5 میل فی گھنٹہ)	4.8
سائیکل چلانا (5.5 میل فی گھنٹہ)	3.2
تیزی سے سائیکل چلانا	6.9
دوڑنا (5.7 میل فی گھنٹہ)	12.0
// (7.0 میل فی گھنٹہ)	14.5
// (11.4 میل فی گھنٹہ)	21.7
تیرنا (رینگنا)-2.2 میل فی گھنٹہ	26.7



تیرنا (سیدھا) -2.2 میل فی گھنٹہ	30.8
تیرنا (الٹا) -2.2 میل فی گھنٹہ	33.3
گالف	5.0
ٹینس	7.1
ٹیبل ٹینس	5.8
رقص	5.2

تین سو حرارے خرچ کرنے کا مطلب ہے روزانہ تین میل چلنا لیکن اس سے مسلسل چلنا مراد نہیں۔ بلکہ وقفے وقفے سے، دن بھر میں، مجموعی طور پر اتنا فاصلہ طے کر لینا ہے۔ ایک دلچسپ بات یہ ہے کہ خواہ آپ آٹھ منٹ میں ایک میل جوگنگ کر لیں یا 20 منٹ میں چل کر طے کر لیں۔ دونوں صورتوں میں چلنے والے حراروں کی مقدار یکساں ہوگی۔ اسی طرح بازار سے خرید و فروخت کرنا بھی چلنے کے زمرے میں آتا ہے اس لئے جو شخص بھی گھر کے لئے سودا سلف خریدنے جاتا ہے وہ حراروں کی ضروری مقدار جلا لیتا ہے۔

اگر آپ ایک گھنٹے یا اس سے کم وقت میں 300 حرارے جلانا چاہتے ہیں تو ٹینس کھیل لیں، باغ میں کھدائی کر لیں یا لکڑی کاٹ لیں وغیرہ وغیرہ۔ صاف ظاہر ہے کہ کوئی ایک ایسی ورزش کرنا جس سے 300 حرارے جل جائیں عام آدمی کے بس کی بات نہیں۔ اس کا متبادل یہ ہے کہ سارے دن کی مجموعی نقل و حرکت سے 300 حرارے جلائے جائیں۔ جس کے لئے آپ کو بس اتنا کرنا ہوگا کہ جسم کو انگڑائی کی طرح کھچا دیں، کھڑے ہوں، کوئی چیز اٹھا کر تیزی سے چلیں تو 300 حرارے خرچ ہو جائیں گے۔

جم کے بغیر بھی حاصل ہو جانے والے فوائد

اب ہم جو کچھ آپ کو بتائیں گے اس میں ایک دن کا ایسا مکمل منظر نامہ ہے جس میں آپ کوئی بھی ورزش کئے بغیر ''کم از کم فٹنس'' حاصل کر سکیں گے۔

جب آپ صبح سو کر اٹھیں تو خوب کھل کر زندگی کی بہترین جمائی اور انگڑائی لیں۔ اگر اس سے تمام جوڑوں کو ان کی انتہائی استطاعت تک کھنچاؤ مل گیا تو دن بھر کی کھچاؤ کی ضرورت

پوری ہوگئی۔اس کے بعد نہاتے وقت خوب زور سے صابن ملیں اور بعد میں آرام آرام سے پونچھنے کی بجائے رگڑ رگڑ کر پونچھیں کیونکہ کوئی بھی رگڑنے والا عمل دل اور شریانوں کے لئے اچھی ورزش ہے۔تولئے سے خوب اچھی طرح جسم کو رگڑنے میں نہ صرف لطف آتا ہے بلکہ اس سے آپ کے دل کی دھڑکن بھی 120 فی منٹ تک ہو جاتی ہے۔

جب آپ اپنے کام یا دوکان پر جائیں تو لفٹ کی جگہ سیڑھیوں کا استعمال کریں۔ متحرک زینے پر ساکن ہو کر کھڑے ہونے سے بہتر ہے کہ چلتی سیڑھیوں پر بھی چل کر اوپر جائیں اور نیچے اترتے ہوئے بھی اسی طرح کریں۔گو نیچے اترنے میں اوپر چڑھنے کی نسبت فائدہ صرف ایک تہائی ہوتا ہے لیکن پھر بھی یہ ایک اچھی ورزش ہے اس سے ٹانگوں کے بعض مخصوص پٹھوں کی ورزش ہو جاتی ہے۔

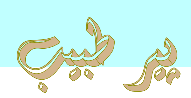
میرے ایک جاننے والے ہوا باز نے شکایت کی کہ اس کا جسم غیر متناسب ہوتا جا رہا ہے۔ ہماری باہمی گفتگو نے مجھے بالآخر اس بات پر راغب کیا کہ ہوابازوں میں پائی جانے والی پٹھوں کی کمزوری پر تحقیق کروں۔ لہٰذا ان کے لئے تجویز کئے جانے والے پروگرام میں یہ تاکید کی گئی کہ جب بھی موقع ملے جسم سے ضرور کام لیں۔ مثلاً جب بھی وہ ہوائی اڈے پر اپنے جہازوں کی طرف جاتے ہیں تو ہر ایک کے ہاتھ میں 20 سے 30 پاؤنڈ تک وزن ہوتا ہے۔وہ اگر متحرک زینے کے بجائے سیڑھیاں استعمال کریں تو ان کے لئے بہت بہتر ہے۔

برسبیل تذکرہ، کیا آپ کو معلوم ہے کہ جہاز کے عملے میں سب سے زیادہ فٹ ہواباز نہیں بلکہ ائرہوسٹس ہوتی ہے۔ اگر چاہے تو وہ برقی زینہ استعمال کرلے کیونکہ اس کا اصل کام بہت سخت ہوتا ہے۔

دن کے دوران آپ دفتر میں ہوں یا گھر،ان سنہری مقولوں پر عمل کریں۔

- <u>اگر آپ بیٹھ سکتے ہیں تو لیٹیے مت۔</u>
- <u>اگر آپ کھڑے ہو سکتے ہیں تو بیٹھیے مت۔</u>
- <u>اگر آپ چل سکتے ہیں تو کھڑے ہوئیے مت۔</u>

ٹیلیفون جب بھی سنیں تو کھڑے ہو کر سنیں۔اگر آپ کو اپنے دفتر میں ہی کسی سے

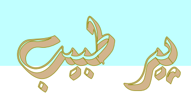


بات کرنی ہوتو انٹر کام استعمال کرنے کی بجائے چل کر اس کے پاس جائیں اور جتنی دیر بھی اس سے بات کریں، کھڑے ہوکر کریں۔ اگر کسی کرسی یا ٹائپ رائٹر کو ادھر سے ادھر کرنا ہوتو موقع مت گنوائیں۔ جو عورتیں اپنی فٹنس کے بارے میں باخبر اور حساس ہوتی ہیں، وہ رک کر مدد کے لئے مردوں کی طرف نہیں دیکھتیں بلکہ اپنا کام خود کر لیتی ہیں۔ ایسا کوئی بھی کام اس دن کے لئے اوورلوڈ (زائد وزن یا کام) کی حیثیت اختیار کر جائے گا۔ خواہ اس میں 5 سیکنڈ ہی لگیں۔ اوورلوڈ کا سادہ سا مطلب یہ ہے کہ معمول سے زیادہ کام۔ یعنی آپ معمول میں کوئی کام جتنا بھی کرتے ہیں تقریباً اس سے آدھا زیادہ۔ لیکن اس میں بہت ناپ تول کی ضرورت نہیں بس اندازاً اتنا ہونا چاہیے۔ اس سے ہماری مراد، استطاعت یا استعداد کی انتہا تک جانا بھی نہیں ہے کیونکہ ایسا قطعاً ضروری نہیں۔ اور ہر شخص کو اپنی زیادہ سے زیادہ استعداد کا بخوبی اندازہ ہوتا ہے۔

دوپہر کا کھانا کھانے کے لئے اپنے دفتر سے ذرا دور واقع ریسٹوران کا انتخاب کیجئے اور وہاں تک پیدل آئیں جائیں۔ کہیں کسی کام سے جانا ہوتو اپنی کار کو ذرا پہلے ہی کھڑی کر دیں۔ اور اگر کسی بس یا زیر زمین گاڑی سے جانا ہوتو ایک سٹاپ پہلے اتر جائیں اور باقی فاصلہ پیدل طے کریں۔ خیال رہے کہ فاصلہ وقت کی نسبت زیادہ اہم ہے۔ چاہے آپ آہستہ چلیں یا تیز، حراروں کی وہی مقدار خرچ ہوگی۔ البتہ تیز چلنے سے آپ کی دل کی دھڑکن 120 تک پہنچ سکتی ہے جو اس دن کے لئے آپ کی ضرورت ہوتی ہے۔ جتنا تیز چلیں گے اتنا ہی دل اور پھیپھڑوں کے لئے مفید ہوگا۔

جب آپ کام پر آئیں یا گھر واپس آئیں تو کچھ پر جوش حرکتوں سے لطف اندوز ہونے کی کوشش کریں۔ مثلاً یونہی فائلوں کو اتھل پتھل کرنے لگ جائیں یا باورچی خانے کی الماری کھول پھینکئے۔ کسی کانفرنس یا چائے کی دعوت میں کوئی بات کرنا ہوتو اچھل کر کھڑے ہو جائیں اور اپنا مدعا بیان کریں۔ بات کرتے ہوئے چلتے پھرتے رہیں۔ الغرض نچلے بالکل مت بیٹھیں۔

کام ختم کرکے جب گھر جانا ہوتو اپنی کار، بس یا ریل گاڑی کی طرف تیزی سے لپک کر جائیں۔ جب گھر پہنچیں تو کچھ دیر بچوں کے ساتھ ہنسیں کھیلیں اور پالتو جانور یا



پرندوں کو بھی وقت دیں۔رات کا کھانا تیار کرنے میں بیوی کی مدد کریں۔میز کو قرینے سے سجائیں۔کوئی زیرالتوا کام کرلیں۔اور کچھ نہیں تو لائبریری ہی کے کسی گوشے کو سنوار لیں۔

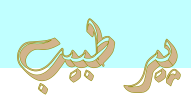
دن کے دوران متحرک ہونے کے مواقع ڈھونڈنے کے ساتھ ساتھ اپنے آپ کو پرسکون بنائے رکھنے کی کوشش بھی جاری رکھیں۔مثلاً آپ اپنی گاڑی میں ہوں یا عوامی سوار پر،نبض کی رفتار کم کرنے والی ہلکی پھلکی ورزش ضرور کرتے رہیں جیسے کہ اپنا پورا وزن گاڑی کی سیٹ پر گرا دیں اور اس میں دھنس جائیں۔اپنے پیروں کو ڈھیلے چھوڑ کر بھاری ہونے دیں۔اپنے کندھوں کو باہر کی جانب گرا دیں۔اور چہرے پر ذرا سستی سی طاری کرلیں۔دن میں کس بھی وقت اسی طرح چند لمحے گزارنے سے آپ کو سرور آ گیں اور طمانیت بخش احساسات کا بے پایاں خزانہ ہاتھ آ جائے گا۔

کئی بار بعض افسران میرے پاس آ کر کہتے ہیں کہ کسی ایسی میٹنگ میں جہاں ان کے فیصلوں یا بجٹ پر تنقید ہو رہی ہو تو ان کو اپنی آنکھوں کے سامنے دھبے دھبے سے نظر آتے ہیں۔میں انہیں فقط یہ کہتا ہوں کہ ایسے موقع پر وہ دونوں ہاتھ پیٹ پر رکھ کر سانس لیا کریں اور اس بات کا خاص طور پر خیال رکھیں کہ جب بھی وہ سانس لیں تو دونوں ہاتھ پیٹ کے ساتھ اوپر کو اٹھنے چاہئیں۔ کیونکہ پیٹ کے ذریعہ سانس لینا اپنے آپ کو پرسکون کرنے کے لئے مفید ہے۔

فٹ بننے کے مواقع تلاش کریں

زندگی گزرنے کے ایک اہم اصول یہ ہے کہ آپ اپنے جسم کو وہ کچھ کرنے سے مت روکیں جو وہ کرنا چاہتا ہو۔مختلف اشیاء ایسی خریدیں جو آپ کو محنت مشقت سے یکسر دور نہ کردیں۔ہر چیز کو آسان بنالینا اس کے استعمال کرنے والے کو کمزور کر ڈالتا ہے۔اگر آپ کار خریدنا چاہتے ہیں تو وہ خریدیئے جس میں گیئر ہاتھ سے تبدیل کئے جاتے ہوں۔پاور سٹیرنگ اچھا ہے لیکن مہنگا ہے اور اس میں ایندھن بھی ضرور خرچ ہوتا ہے۔اور یہ آپ کو ایک ایسی قدرتی ورزش سے محروم کر دیتا ہے جس میں ایک پل بھی زیادہ صرف نہیں ہوتا۔

جب ہم خلا بازوں کو طویل پروازوں کے لئے فٹ رکھنے کا پروگرام تشکیل دے



رہے تھے تو ہم نے سوچا کہ ان کا ہر کام کٹھن بنا دیا جائے۔ مثلاً خوراک کے ڈبوں کو کھولنا ایک بڑا مسئلہ ہوتا کہ خلاباز آسانی سے کوئی چیز کھا نہ سکیں۔ لیکن بالآخر ہم نے یہ خیال ترک کر دیا کیونکہ اگر ان میں سے ایک بھی زخمی ہو جاتا یا بیمار پڑ جاتا تو دوسروں کے لئے بوجھ ثابت ہوتا۔

لیکن آپ کو اپنے لئے مشکلات پیدا کرنے کی کوئی ضرورت نہیں۔ ورزش یوں آپ کی روزمرہ مصروفیات کا حصہ بن سکتی ہے کہ آپ کو محسوس بھی نہیں ہوگا۔ مثلاً نہانے کے بعد جب آپ تولئے کو نچوڑیں تو اوورلوڈ کے طور پر اسے پہلے سے زیادہ زور سے نچوڑیں تو آپ کی کلائیوں اور بازوؤں کی طاقت میں اضافہ ہوگا۔ ایک ورزش کے طور پر تولئے کو نچوڑنے کے عمل کو "درمیانے" درجے کی ورزش بنائیں اور اس کو بڑھاتے بڑھاتے "سخت" کے درجے پر لے آئیں۔ بس ٹھیک ہے آپ نے اپنی کل طاقت کا نصف استعمال کر ڈالا اور اس وقت تک کئے رکھا کہ اگر آپ کے پٹھے کمزور تھے تو اُن کی تربیت ہوگئی اور اگر وہ پہلے ہی طاقتور تھے تو ان کی طاقت بدستور قائم رہی۔ اگر آپ اب تولئے کو دوسری طرف کو نچوڑیں گے تو مختلف قسم کے پٹھوں کی ورزش ہو جائے گی۔ یہ ایک دفعہ کافی ہے۔ "تیسری ورزش" کے طور پر تولئے کو دونوں ہاتھ سے تھام لیں اور سینے کے سامنے لا کر اسے پھاڑنے کی کوشش کریں اور اپنی کوشش کو درمیانے درجے تک لا کر "سخت" کے درجے پر لائیں۔ چوتھی ورزش میں تولئے کو دونوں ہاتھوں سے نچوڑنے کی کوشش کریں۔ پہلے کی طرح اسے درمیانے درجے اور پھر سخت کے مقام تک لے آئیں۔ ان چاروں ورزشوں میں صرف ایک منٹ لگے گا۔ جس میں نہ تو گننے کی ضرورت پڑی اور نہ ہی کسی خاص ساز و سامان کی۔ آپ کے جسم نے آپ کو بتا دیا ہے کہ کتنی زیادہ اور کتنی دیر تک طاقت استعمال کرنی ہے اور اس سے آپ نے اپنے ہاتھوں، کلائیوں، بازوؤں، کندھوں اور چھاتی کی اتنی ورزش کر لی جو فٹ بننے اور بنے رہنے کے لئے کافی ہے۔

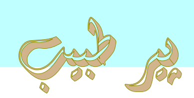
اس خیال میں کہ آپ کو خاص قسم کے پروگرام کی ضرورت ہے میں اتنا ہی پانی ہے جتنا اس تولئے میں جسے آپ نے خشک کر دیا ہے۔ دراصل باقاعدہ اور بار بار کی جانے والی ورزش کے پانچ بنیادی اجزا ہیں۔ مروڑنا، کھڑے ہونا، کوئی چیز اٹھانا، مختصر مگر تیز حرکت جس سے دل کی دھڑکن تیز ہو اور اتنی جسمانی محنت جسمیں 300 حرارے روزانہ

خرچ ہوں۔

اگر جنسی عمل میں مذکورہ بالا پانچ اجزاء کی ورزش ہو سکے تو فٹ بننے کے لئے کافی ہے۔ لیکن حقیقت میں ایسا نہیں۔ کیونکہ اس میں دل کی دھڑکن تیز تو ہوتی ہے لیکن اس کی بنیاد جذبات پر استوار ہوتی ہے جبکہ دل کو ایسی ورزش درکار ہے جو جسمانی محنت سے جنم لے۔

- اگر آپ پہلے ہی جسمانی طور پر چاق و چوبند ہیں تو آپ کو باقاعدہ ورزش کے لئے کبھی بھی پریشان ہونے کی ضرورت نہیں پڑے گی۔
- اگر آپ روزانہ مذکورہ بالا پانچ بنیادی باتوں پر عمل کر لیتے ہیں تو آپ جسمانی زوال سے بخوبی محفوظ رہ سکتے ہیں۔
- اگر آپ ہر دوسرے دن مذکورہ پانچ بنیادی باتوں پر عمل کر لیتے ہیں تو آپ بالکل کنارے پر ہیں۔
- اگر آپ ان پانچ باتوں سے دور ہیں تو اس سطح سے بھی نیچے رہیں گے جو کم از کم فٹنس کے لئے درکار ہے۔

اب آپ خود فیصلہ کر لیں کہ آپ کہاں ہیں۔ اگر آپ کو نبض کا ٹیسٹ دیتے ہوئے مشکل درپیش ہوئی ہو تو آپ کم سے کم معیار سے بھی نیچے ہیں اور جسمانی زوال کے چنگل میں پھنسے ہوئے ہیں۔ اس کے لئے آپ کو سب سے پہلے جسمانی بگاڑ کی اصلاح کرنا ہوگی اور کم از کم معیار تک پہنچنے کی کوشش کریں۔ جس میں آپ کو کسی ورزش کی ضرورت نہیں بس ذرا اپنی عادتوں کو تبدیل کرنا اور تھوڑا سا متحرک ہونا پڑے گا۔ کیا یہ کافی ہے؟ شاید آپ کے لئے ہو۔ اگر ایسا ہے تو ٹھیک ہے کہ آپ اسی طرح خوش اور مطمئن ہیں۔ آپ اپنے ضروری کام کر سکیں گے۔ لیکن اگر آپ اس سے بلند تر ہونا چاہتے ہیں اور فٹنس کا ایک خزانہ چاہتے ہیں کہ کسی ناگہانی صورتحال سے نمٹنے میں بیحال نہ ہوں مثلاً بارش میں ٹائر بدلنا، کسی بیمار بچے کی خاطر رات بھر جاگنا، اور طویل فاصلے تک سیر و تفریح کے لئے جانا وغیرہ تو آپ کو ہمارا ہفتے میں 30 منٹ کی ورزش کا پروگرام اپنانا ہوگا۔

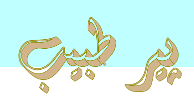


دسواں باب

"ہفتے میں صرف 30 منٹ کی ورزش سے فٹنس کا خزانہ"

کم از کم فٹنس سے مکمل فٹنس تک پہنچنے کے لئے کچھ منصوبہ بندی اور مختلف ورزشیں باقاعدگی سے کرنے کی ضرورت ہے۔ اور ورزش اتنی شدت اور تواتر سے ہونی چاہیے کہ اس سے مزید فٹنس کی راہ پیدا ہو۔ ایک گھریلو خاتون جو روزانہ اپنے جوڑوں کو حرکت دیتی، کچھ اٹھاتی، کھڑی ہوتی، دل کی دھڑکن کو بڑھاتی اور 300 حرارے روزانہ جلاتی ہے یقیناً وہ جسمانی بگاڑ سے اپنے آپ کو بچائے ہوئے ہے۔ لیکن اس میں پٹھوں کی خاطر خواہ مضبوطی اور طاقت کی کمی ہوتی ہے جو کم از کم جسمانی استعداد حاصل کیے رکھنے سے حاصل نہیں ہو سکتی۔ ہم اس کے لئے ہفتے میں 10 منٹ روزانہ کی تین ورزشوں کا پروگرام پیش کر رہے ہیں۔ جس کے دو فائدے ہیں۔ ان سے اچھے سڈول پٹھے بنتے ہیں اور دل و پھیپھڑوں کی قوت برداشت میں اضافہ ہوتا ہے۔ ان ہر دو مقاصد کے لئے الگ الگ ورزشیں ہیں لیکن موخرالذکر نبض کے ذریعے ورزش کرنے میں، دل کی حیثیت رکھتی ہے۔ اگر آپ فقط یہی کرتے رہیں اور مزید کچھ نہ کریں تو یہ اکیلی ہی آپ کو ایک بھرپور زندگی گزارنے اور تر و تازہ و جفاکش رہنے کے قابل بنا سکتی ہے لیکن اگر ممکن ہو سکے تو دونوں قسم کی ورزشیں کیجئے کیونکہ جب دل اور پھیپھڑوں کی تقویت کے ساتھ ساتھ پٹھوں کو بھی تقویت ملے تو آپ کا پروگرام آپ کی تمام ضرورتوں کا احاطہ کرے گا۔

اب آپ ایم۔ جی۔ ایم (میٹرو گولڈن مائیر) کے صدر جیمز آبرے کا قصہ ہی لے لیجئے۔ ایک دن گالف کھیلتے ہوئے اس نے مجھے بتایا کہ اس کی پیشہ وارانہ ذمہ داریاں اتنی شدید ہو گئی ہیں کہ اب وہ کھیل کے ذریعہ اپنی فٹنس برقرار نہیں رکھ سکتا کیونکہ اس کے پاس



وقت ہی نہیں ہوتا جس کا نتیجہ یہ ہے کہ اس کا جسم سخت بے ڈول ہوتا جا رہا ہے۔ میں نے اسے کیبن میں کچھ ان والی ورزشوں کے متعلق بتایا جو میں نے بحریہ والوں کے لئے تشکیل دی تھیں آبرے نے مزید ترمیم کے لئے کہا۔ میں نے کر دیں۔ لیجئے جناب! ان ورزشوں سے وہ اتنا خوش اور مطمئن ہوا کہ اپنے تمام ملنے والوں کو، جس میں مختلف کمپنیوں کے اعلیٰ ترین افسران بھی شامل تھے سب کو بتایا۔ نتیجتاً اب یہ ورزشیں ہماری اہم ترین ورزشیں بن چکی ہیں اور یہی آپ اس کتاب میں دیکھیں گے جو ملک کے چوٹی کے افسر فٹ بننے کے لئے کر رہے ہیں۔

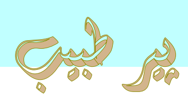
آپ کے پٹھوں کو مضبوط بنانے والا پروگرام

آپ آٹھ ہفتوں کے تین مرحلہ دار پروگرام کریں گے۔

پہلے مرحلے میں آپ بافتوں کو بڑھائیں گے۔ دوسرے مرحلے میں قوتِ برداشت بڑھے گی اور تیسرے مرحلے میں جسمانی طاقت بڑھے گی۔

بلاشبہ پہلی ترجیح پٹھوں کا حجم بڑھانا ہے۔ وزن اٹھانے والوں کی اصطلاح میں اسے لحمیات بھر دینا کہا جاتا ہے۔ اصل میں لحمیات جسم کی تعمیر میں اینٹوں کا کردار ادا کرتے ہیں۔ اور سکڑنے کی صلاحیت بھی انہی میں ہوتی ہے جس سے بدن حرکت کرنے کے قابل بنتا ہے۔ اور ان کا حرکت سے پہلے موجود ہونا اسی طرح ضروری ہے۔ جیسے انجن کا ہونا۔ بعض تن ساز اور وزن اٹھانے والے پٹھوں کی افزائش کے لئے لحمیات بھری غذاؤں اور طاقت کی گولیوں پر تکیہ کرتے ہیں لیکن انہیں یہ معلوم نہیں ہوتا کہ جسم اپنی ضرورت سے زیادہ کوئی چیز بھی جسم میں جمع نہیں کرتا بلکہ فالتو مقدار کو نکال باہر کرتا ہے۔ یا پھر انہیں کسی اور جزوِ خوراک کی طرح چربی میں تبدیل کر لیتا ہے۔ اور اصل میں ورزش ہی ہے جو پٹھوں کو بناتی ہے۔

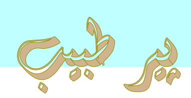
جب آپ کے پاس پٹھوں کا کافی وجود بن جاتا ہے تو اس کو خون سے سیراب کرنے کے لئے خوردبینی رگوں کا جال بچھ جاتا ہے اور ان میں ایسی کیمیائی تبدیلیاں جنم لیتی ہیں جو قوتِ برداشت بڑھانے کا وسیلہ بنتی ہیں اور تب ہی آپ ٹینس کھیلنے، برف پر پھسلنے یا



کسی بھی کام کے دوران پٹھوں کو سکڑنے کے قابل ہوتے ہیں۔ اب آپ کے پاس دوران خون اور کیمیائی عمل کی مطلوبہ مقدار دستیاب ہے اس لئے تیسرے مرحلے میں پٹھوں کو طاقت سے لبریز کرنے، اعصابی نظام کو فعال بنانے اور مزید کیمیائی تبدیلیاں لانے کی ضرورت ہوتی ہے۔

یہاں پٹھوں کی قوتِ برداشت اور طاقت میں فرق جاننا ضروری ہے۔ پٹھوں کی طاقت کسی بھاری وزن کو تھوڑی دیر تک اٹھانے رکھنے کا نام ہے۔ جبکہ قوتِ برداشت کوئی کام مسلسل اور طویل دورانیے تک سرانجام دے سکنے کو کہتے ہیں۔ دونوں میں فرق واضح ہے۔ یہ عین ممکن ہے کہ آپ خوفناک حد تک طاقتور ہوں لیکن قوتِ برداشت میں پھسڈی نکلیں۔ اگر ہم کسی شہ زور مکہ باز کا مقابلہ ایک ایسے مدِمقابل سے کروادیں جو قوتِ برداشت میں بہتر ہو تو ابتدائی ایک دوراؤنڈ تو شہ زور کا پلہ بھاری رہے گا۔ لیکن جوں جوں وقت گزرتا جائیگا، قوتِ برداشت میں برتری رکھنے والا غالب آنا شروع ہو جائیگا اور بالآخر فاتح قرار پائے گا۔ شہ زور مکہ باز ابتدائی راؤنڈوں میں ہی اگر ناک آؤٹ کردینے والا مکہ مارنے میں ناکام رہا تو اس کی ہار یقینی بن جائے گی۔ اس لئے آج کل مکہ باز مضبوط اور بھاری بازوؤں پر ہی تکیہ نہیں کرتے کیونکہ مقابلے کے دوران انہیں استعمال کرنے میں کافی وزن اٹھانا پڑتا ہے۔ اس کی بجائے وہ کندھوں کو بھاری بنانے کی طرف زیادہ توجہ دیتے ہیں تاکہ وہ اپنے بازوؤں کو زوردار طریقے سے مخالف پر استعمال کرسکیں۔ جب آپ کسی بڑے اور موٹے بازوؤں والے باکسر کو دیکھیں تو سمجھ لیں کہ اس کی ہمت چوتھے یا پانچویں راؤنڈ تک ہی اس کا ساتھ دے پائے گی۔ مکے باز یہی بات ذہن میں رکھ کر مقابلے کی تیاری کرتے ہیں۔ چونکہ فارمولا یہ ہے کہ طاقت = کمیت × اسراع۔ اگر آپ کا حجم تو زیادہ ہو لیکن اس کو تیزی سے حرکت میں نہ لاسکیں تو طاقت میں مار کھا جائیں گے۔ اس کے برخلاف ایک تنکا بھی محض ہوا کے زور پر اڑتا ہوا آکر ٹیلیفون کے کھمبے میں پیوست ہو جائے گا۔

اسی لئے سائز یا حجم بڑھانے والی ورزشیں طاقت اور قوتِ برداشت بڑھانے والی ورزشوں سے یکسر مختلف ہوتی ہیں اور تینوں کو بیک وقت کرنا غلط ہے۔ ورزش ایک ہی



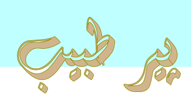
ہو سکتی ہے لیکن اسے کرنے کا طریقہ مختلف ہوگا۔ پہلے مرحلے یعنی پٹھوں کا حجم بڑھانے کی ورزش کرتے ہوئے آپ تیسرے مرحلے یعنی طاقت بڑھانے والی ورزش نہیں کر سکتے۔ کیونکہ اس کے لئے پہلے آپ کے پٹھوں کا بڑا ہونا لازمی ہے۔ بعینہ آپ دوسرے مرحلے میں قوتِ برداشت بڑھانے والی ورزش سے شروع کر کے پٹھوں کا حجم بڑھانے کا نہیں سوچ سکتے۔ اس سے نہ تو نئے پٹھے کافی مقدار میں بنیں گے اور نہ ہی قوتِ برداشت میں اضافہ ہو سکے گا۔ یہ ایسا ہی ہے جیسے بنیاد کے بغیر مکان بنانا۔ تیسرے مرحلے تک پہنچتے پہنچتے آپ کی جسمانی حالت اتنی اچھی ہو چکی ہوگی اور آپ کے پاس قوتِ برداشت کے حامل نئے پٹھوں کا اتنا حجم دستیاب ہوگا کہ آپ باآسانی طاقت بڑھانے کے پروگرام پر عمل پیرا ہو سکتے ہیں۔

صرف حجم بڑھانے سے آپ طاقتور نہیں بن سکتے۔ جبکہ اس کے برعکس حجم بڑھائے بغیر بھی آپ طاقتور ہو سکتے ہیں۔ آپ کے تیس منٹ فی ہفتہ پروگرام میں سے پٹھے بنانے کا یہ عمل صرف 4 منٹ روزانہ، ہفتے میں تین بار پہلے 16 ہفتوں کے لئے اور آخری 8 ہفتوں میں صرف 2 منٹ روزانہ، ہفتے میں تین بار پر مشتمل ہوگا۔ یعنی 24 ہفتوں کے بعد آپ موزوں پٹھوں اور خون سے سیراب خلیوں والے جسم کے مالک بن جائیں گے۔ آپ مضبوط بھی ہوں گے اور آپ میں قوتِ برداشت بھی ہوگی اور اس میں آپ کا کل وقت کتنا لگے گا ______ صرف 4 گھنٹے!

ورزش کس وقت کی جائے

آپ جس وقت چاہیں کر سکتے ہیں۔ وقت کی کوئی پابندی نہیں۔ جو وقت بھی آپ کو مناسب محسوس ہو وہی صحیح ہے۔ صبح بیدار ہوتے ہی یا کسی بھی کھانے سے پہلے یا بعد کر سکتے ہیں۔ اگر ساتھ ساتھ آپ وزن کم کرنے کی کوشش بھی کر رہے ہیں تو بہترین وقت دوپہر کے کھانے سے پہلے کا ہے۔ تاکہ آپ کو بھوک کم لگے۔ اور اگر ورزش کے بعد کھانے کی طلب نہ ہو تو وہ کھانا کھائے بغیر ہی گزارہ کر لیں تو بہتر ہے۔

بعض لوگ دن بھر کی ذہنی پریشانیوں سے چھٹکارا پانے کے لئے رات کو سونے



سے پیشتر ورزش کو ترجیح دیتے ہیں۔ دراصل یہی وقت سب سے موزوں ہے اور میں بھی اسی وقت ورزش کرنا پسند کرتا ہوں۔ بلکہ میں نے محسوس کیا ہے کہ وزن کے بعد نہانا بڑا فرحت بخش ہوتا ہے اور اس سے نیند بھی خوب آتی ہے۔

اور جہاں تک ناغے کا تعلق ہے آپ ہفتے میں ایک دن چھوڑ کر ہر تیسرے دن ورزش کر سکتے ہیں اتوار کو ویسے ہی ناغہ رکھ لیں۔

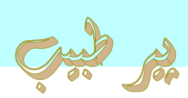
علی الصبح یا رات کو سونے سے قبل ورزش کا یہ فائدہ ہے کہ آپ اسے گھر پر اور صرف زیر جامہ میں ہی کر سکتے ہیں۔ اور ایک بات پھر آپ کو یاد دلا دوں کہ ورزش کے دوران لباس ہلکا پھلکا پہنیں۔ موٹے لباس سے گریز کریں کیونکہ خواہ مخواہ فالتو پسینہ لانے کی کوئی ضرورت ہی نہیں۔ مرد حضرات کے لئے نیکر یا زیر جامہ ٹھیک ہے خواتین شلوار، ٹراوزر یا پینٹ پہن سکتی ہیں۔ لیکن انگیا ضرور پہنیں، خاص طور پر جن کا سینہ بھاری ہو۔

اعادہ

آگے بڑھنے سے پہلے آئیں کچھ اہم باتوں کو دہرا لیں۔

آپ جو بھی ورزش شروع کریں گے اس کا سب سے زیادہ فائدہ ابتدا میں ہی ہوتا نظر آئے گا۔ آپ کی پہلے ہفتے کی ورزش- صرف 30 منٹ - آپ کو منزل 20% نزدیک لے جائے گی۔ اگر آپ فٹنس کی نچلی سطح پر ہیں۔ گو نچلی سطح پر ذرا زیادہ ورزش بھی کی جا سکتی ہے لیکن یاد رکھیں آپ کو کوئی جلدی نہیں۔ اپنی نبض کی نگرانی کرنا مت بھولیں۔ اور اس کا جس حد تک آپ نے تعین کیا ہوا ہے اس کے اندر اندر رہیں۔ ابتدائی مرحلے میں اگر آپ کی اساسی نبض تیز چلنے لگے تو اسے کامیابی سمجھیں۔ ہم پہلے یہ سمجھتے تھے کہ کسی ورزش کا آخری اعادہ سودمند ہوتا ہے۔ لیکن اب یہ پتہ چلا ہے کہ شروع شروع کی ورزش فٹنس کو سب سے زیادہ فائدہ پہنچاتی ہے۔ دوسری بار کچھ قدرے بہتر ثابت ہوتی ہے لیکن تیسری بار ورزش کرنے میں دوسری بار کی نسبت کم فائدہ ہوتا ہے۔ اور معاملہ جوں جوں آگے بڑھتا جاتا ہے توں توں فائدے میں کمی آتی جاتی ہے۔

یہ تھوڑی تھوڑی سی بہتری ایک بڑے ایتھلیٹ کے لئے کسی کڑے مقابلے میں تو



جیت اور ہار کے درمیان فرق کی حیثیت اختیار کر سکتی ہے۔ لیکن میرے اور آپ جیسے لوگوں کے لئے یہ اتنی اہم نہیں۔ ایک ایتھلیٹ کو اس قلیل فائدے کی خاطر اگر تھکن اور درد بھی برداشت کرنا پڑے تو گوارہ ہے اور اسے ورزش جاری رکھنی چاہیے۔ لیکن صرف فٹنس کے لئے یہ جوکھم اٹھانے کی کوئی وجہ نہیں۔

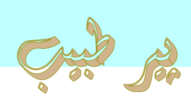
جب آپ دوران خون اور پھیپھڑوں کی بہتری کے لئے کئی منٹ کی طویل ورزش کرتے ہیں تو جتنا فائدہ پہلے منٹ میں ملتا ہے اتنا آخری سے نہیں پہنچتا۔ تھوڑا سا بھی بہت ہے۔ اور اس سے زیادہ اتنا ہی بہتر ہے۔ اگر آپ بتائے ہوئے منٹوں کی تعداد تک ورزش کر سکتے ہیں تو بہت اچھا ہے ورنہ کوئی بات نہیں۔ جب بھی آپ کا دل چاہے آپ ورزش بند کر سکتے ہیں۔ امید ہے اگلی دفعہ آپ پہلے سے زیادہ دیر تک کر سکیں گے۔

وقت مقرر کرنا ہمارے پروگراموں کا حصہ نہیں کیونکہ آپ کسی سے مقابلہ تو کر نہیں رہے۔ اور پھر خود سے کیا مقابلہ؟ آپ اپنی نبض دیکھ کر اندازہ لگا سکتے ہیں کہ کوئی ورزش آپ کو کتنا فائدہ پہنچا رہی ہے۔

جیسے جیسے وقت گزرتا جائے گا آپ کی صحت بہتر ہوتی جائے گی اور پہلے جتنی ورزش اتنا اثر نہیں دکھائے گی۔ آپ کو اس کا فرق اس وقت نمایاں ہو کر سامنے آئے گا جب آپ ورزش کم کر دیں گے۔ جونہی ایسا ہونے لگے اپنی ورزش بڑھا دیجئے۔ آپ کو فوراً پتہ چلے گا کہ آپ پہلے سے زیادہ فٹ ہو گئے ہیں اور جیسے کوئی وزن سا ہٹا لیا گیا ہو۔ آپ کے پٹھوں میں ایک جاندار احساس پیدا ہو گا۔ اب آپ پرسکون ہو جائیں۔ چند ہفتوں کے بعد ہی ورزش آپ کے دل کی دھڑکن کو 10 فی منٹ کے حساب سے کم کر دے گی۔

یاد رہے کہ پروگرام کے شروع میں آپ کا وزن 1 تا 2 پاؤنڈ بڑھ بھی سکتا ہے۔ یہ خوشی کی بات ہے فکر کی نہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ کے جسم میں دیرپا تبدیلی کا آغاز ہو گیا ہے۔ کیونکہ پٹھوں کا وزن چربی سے زیادہ ہوتا ہے۔ اسی لئے آپ کو مشین وزن میں اضافہ ظاہر کرے گی۔ اور مشین سے زیادہ اہم وہ ہے جو کچھ آپ اپنے بارے میں آئینے کے اندر دیکھیں گے۔

ورزش میں دلچسپی کا عنصر ہونا چاہیے تاکہ اسے کرتے ہوئے آپ لطف اور مزہ



محسوس کریں۔ اگر آپ اپنی کمر کو سیدھا نہیں رکھیں گے یا آپ کے ہاتھ اور کہنیاں صحیح پوزیشن میں نہیں ہیں تو کون دیکھ رہا ہے۔ آپ پر نگرانی اور ڈانٹ ڈپٹ کرنے والا کوئی سارجنٹ نہیں۔ اصل اہمیت اس بات کی ہے کہ پٹھوں اور ان کے معاون نظام کو ایک محرک انداز سے شاملِ ورزش کیا جائے۔

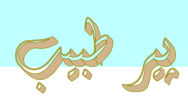
ہمارے اور آپ کے پروگرام کے مطابق ایک ہی ورزش آپ کو بار بار کرنی پڑے گی۔ یا نبض کو ایک خاص رفتار سے چند منٹ تک چلانا پڑے گا۔ یہ کام مشکل نہیں جس کے لئے ہم آپ کو مجبور کر رہے ہوں۔ ان کا وقت اور فاصلے سے کوئی تعلق نہیں اور نہ ہی کوئی انعام آپ کا انتظار کر رہا ہے۔ ان کا واحد مقصد آپ کے جسم کو مناسب بنانا ہے۔

اور سب سے بڑھ کر یہ کہ آپ کا بدن آپ کو بتائے گا کہ اسے کس قسم کی ورزش درکار ہے۔ اگر آپ نے ناکافی کی ہے یا ضرورت سے زیادہ کی ہے، دونوں صورتوں میں یہ آپ کو ٹھیک ٹھیک آگاہ کر کے رہے گا۔ مقصد یہ ہے کہ ورزش کے بعد آپ کو تھکاوٹ نہیں بلکہ خوشی کا احساس ہونا چاہیے۔

احتیاطی تدابیر

ہم ان کو کم سے کم رکھیں گے۔ یہ صحت کو محفوظ رکھنے کے لئے مددگار ثابت ہوتی ہے۔ فرداً فرداً ہم نے پہلے بھی ان کا ذکر کیا ہے۔ لیکن اب ہم اکٹھا کر کے ایک جگہ ان کو بیان کرتے ہیں۔

(i) کبھی سانس روک کر زور نہ لگائیں:- وزن اٹھانے والوں کو عموماً یہ بتایا جاتا ہے کہ جب کوئی وزن اٹھانے لگیں تو پہلے سانس روک لیں۔ غالباً اس سے مقصد یہ ہوگا کہ ہوا چھاتی کو سہارا دے گی۔ یہ دوسرے کئی واہموں کی طرح ایک واہمہ ہے۔ ہر طرح کی ورزش کا اصول یہ ہے کہ نرخرے کو جو گلے میں ایک والو کی طرح کام کرتا ہے، صاف رکھا جائے۔ جس کو اپنی مرضی سے بند کر کے آپ ہوا کو باہر آنے سے روک سکتے ہیں۔ جب آپ ایسا کرتے ہیں اور ساتھ ہی ساتھ سانس باہر نکالنے کی کوشش کرتے ہیں تو پردۂ شکم (ڈایافرام) اور پسلیاں گلے اور سینے میں دباؤ بڑھانے کے لئے سکڑتی ہیں۔ یہ دباؤ اس دباؤ سے بھی

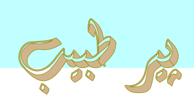


بڑھ جاتا ہے جس سے خون وریدوں سے دل کی طرف واپس آ رہا ہوتا ہے۔ جس سے خون کا بہاؤ رک جاتا ہے اور دل اس سے محروم ہو جاتا ہے بلکہ جتنا خون اس کے اندر موجود ہوتا ہے اسے بھی شریانوں میں بھیج کر خالی ہو جاتا ہے اور فشار خون گر جاتا ہے۔ اس صورتحال میں دماغ سب سے پہلے متاثر ہوتا ہے جس کا نتیجہ غشی ہوتا ٹھہرا۔ اس لئے کوئی بھی سمجھدار وزن اٹھانے والا زور لگاتے وقت اپنا نرخرہ بند نہیں کرتا۔ وہ یا ہوا کو اندر کھینچے گا یا سیٹی کی صورت میں باہر نکالے گا۔ آپ بھی ورزش کرتے ہوئے ایسا ہی کریں۔

اسی سلسلے میں ایک اور اشد ضروری تدبیر کا ذکر ضروری ہے۔ بہت سے لوگ اس کو نظر انداز کر کے یا تو مر جاتے ہیں نہیں تو مرنے کے قریب قریب ضرور پہنچ جاتے ہیں۔ جس کا باعث رات کو انہیں بیت الخلا میں دل کا دورہ یا فالج کا حملہ ہوتا ہے۔ ہوتا یوں ہے کہ رات کو سوتے ہوئے کوئی شخص پیٹ یا سینے میں اچانک درد سے جاگ اٹھتا ہے اور گیس کو اس کی وجہ گردانتا ہے۔ اس کے خیال میں گیس کو خارج کرنے کے لئے بیت الخلا جانا ہی مسئلے کا حل ہے۔ بیٹھتے ہی اس کی طبیعت بہتر ہو جاتی ہے لیکن وہ یہ محسوس کرتا ہے کہ نہ تو اسے پاخانہ آ رہا ہے اور نہ ہی گیس خارج ہو رہی ہے لہٰذا شومئی قسمت سے وہ اب نرخرہ بند کر کے زور لگاتا ہے تاکہ دباؤ پڑنے سے اسے اجابت ہو جائے۔ دل کی رگوں کا انحصار خون پر ہوتا ہے۔ جب وہ بالکل خالی ہو جاتی ہیں تو جان لیوا حادثہ وقوع پذیر ہو کر رہتا ہے۔ اس لئے زندہ رہنے کا بنیادی اصول یہ ہے کہ نرخرے کو کسی حالت میں بھی بند نہیں کرنا چاہیے۔

(ii) جسم میں پانی کی مقدار وافر رکھیئے:- یاد رکھیں اگر صبح اٹھ کر سب سے پہلا کام جو آپ کرتے ہیں وہ ورزش ہے تو پہلے پانی کا ایک گلاس ضرور پئیں۔ ورزش کے دوران پیاس کا انتظار کئے بغیر پانی پی لیں۔ جب دن خاص طور پر گرم اور خشک ہو تو کم از کم ہر آدھ گھنٹے بعد پانی پینا نہ بھولئے۔

(iii) ورزش سے پہلے جسم کو اچھی طرح تیار کر لیں:- دیکھیں دل کو اچانک آزمائش میں نہ ڈالیں۔ اگر آپ بیٹھے بیٹھے اٹھ کر پوری رفتار سے پہاڑ کی چوٹی کی طرف بھاگنا شروع کر دیں تو لازمی بات ہے کہ دل کے لئے مسئلہ پیدا ہو جائے گا۔ صورتحال سے مطابقت اختیار کرنے اور خون کی کافی مقدار جسم میں پہنچانے کے لئے دل کو بہت سخت محنت



پر مجبور ہونا پڑیگا۔اس کیفیت کو مائیو کارڈئیل اسکیمیا، یعنی دل کے پٹھے میں خون کی کمی کہتے ہیں۔جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ دل کے پٹھے کو آکسیجن نہیں مل پاتی۔شاید یہ صورتحال کسی صحتمند آدمی کے لئے خطرناک نہ ہو لیکن جو آدمی فٹ نہ ہو، اسے دل کا دورہ پڑسکتا ہے۔

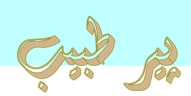
جسم کو ورزش کے لئے تیار کرنے کا مطلب یہ ہے کہ دل کو ہلکی رفتار 100- دھڑکن فی منٹ سے درمیانی رفتار (120 فی منٹ) تک لایا جائے۔اس کام کو ایک منٹ میں کرلینا اتنا ہی اچھا ہے جتنا کہ اسے 6 سے 12 منٹ میں کیا جائے۔

اس کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ جو کچھ بعد میں کرنا ہے۔ ہلکے ہلکے اس کی مشق کی جائے۔لیکن حد سے زیادہ نہیں۔ ہر کام میں میانہ روی ہونی چاہیے۔جوڑوں کو جامد ہونے سے بچانے کے لئے مختلف ورزشوں سے انہیں پوری طرح کھینچنا تاننا اچھا ہے لیکن اس میں بھی شدید اور زوردار ہونے کا نتیجہ الٹا ہوسکتا ہے۔کیونکہ اس طرح پٹھے سکڑ کر جسم کو یوں باندھ ڈالتے ہیں کہ اس سے تو جسم کو تیار نہ کرنا کہیں بہتر ہوگا۔حد سے زیادہ کھنچی ہوئی نسیں جوڑوں مثلاً گھٹنے اور ٹخنے کو کمزور کر کے زخمی ہونے کا سبب بن سکتی ہیں۔

ایک دفعہ مجھے چار اتھلیٹوں کو تربیت سے پہلے اپنے جسم کو گرم کرتے ہوئے یعنی تیار کرتے ہوئے دیکھنے کا موقع ملا۔وہ رسمی ورزشیں کررہے تھے۔میں ان کے پاس گیا اور انہیں کہا کہ اگر وہ مجھے صرف 15 منٹ دے سکیں تو میں ان کے کچھ ٹیسٹ کرنا چاہتا ہوں۔وہ مان گئے اور میں انہیں انسانی کارکردگی کی لیبارٹری میں لے گیا اور ان کی کمر اور سرینوں کی لچک کو ناپا۔پھر میں نے انہیں کہا کہ وہ جو ورزشیں پہلے کررہے تھے وہی پھر کریں۔انہوں نے ایسا ہی کیا۔جس کے بعد میں نے پھر ان کی پیمائش کی تو پتہ چلا کہ ان سب کی لچک ختم ہوچکی تھی۔ردعمل کے طور پر پیدا ہونیوالی اینٹھن کی وجہ سے ان کی رگیں اور ریشے سخت ہوتے جارہے تھے۔یہ سب کچھ اس کا الٹ تھا جو وہ کرنا چاہتے تھے۔

ہم نے اپنے فٹنس پروگرام میں لچک پیدا کرنیوالی چار آسان سی ورزشیں رکھی ہیں۔جن سے آپ اپنے جسم کو بہتر طور پر مزید ورزشوں کے لئے تیار کرسکیں گے۔

ایک اور اضافی احتیاط:- کبھی بلندی سے نشیب کی طرف جوگنگ نہ کریں۔اس کا پس منظر یوں ہے کہ میری کلب کے کچھ لڑکوں نے مل کر جوگنگ کرنے والوں کا ایک



گروپ بنایا۔لیکن جلد ہی انہیں جوگنگ ترک کرنا پڑی۔کیونکہ ان کے گھٹنے جواب دے رہے تھے۔انہیں چلنے اور سیڑھیاں چڑھنے میں دقت ہوتی تھی۔جلد ہی وہ میری رائے پوچھنے کے لئے میرے پاس آئے۔تو میں نے انہیں بتایا کہ بلندی سے نشیب کی جانب جوگنگ کرنے کی وجہ سے گھٹنوں پر قیامت کا دباؤ پڑتا ہے۔اس لئے ایک سنہری اصول یاد رکھیں۔بھاگیں اوپر کی طرف۔چلیں نیچے کی طرف۔

(iv) ورزش کے بعد اِدھر اُدھر گھومیں یا بیٹھ جائیں:۔ جسم کو ورزش کے فوراً بعد آرام کی طلب نہیں ہوتی بلکہ چلنے پھرنے کے لئے بے چینی سی ہوتی ہے۔ادھر کشش ثقل مستقل طور پر آپ کے جسم کے مائعات کو نچلے حصے یعنی ٹانگوں میں لانے کے لئے کوشاں رہتی ہے۔اگر ایسا ہو جائے تو دماغ خون سے خالی ہونے کے باعث غشی طاری ہوسکتی ہے۔ورزش سے بھی اسی طرح کی صورتحال پیدا ہوسکتی ہے۔کیونکہ اس کے دوران خون کی نالیاں کھل کر پٹھوں خون پہنچانے میں لگی ہوئی ہوتی ہیں۔جب تک آپ کا جسم مصروف رہتا ہے ہیکلی پٹھے پمپ کی مانند خون کو واپس دل کی طرف بھیجتے رہتے ہیں۔اگر آپ ورزش چھوڑ کر فی الفور ساکن کھڑے ہو جائیں تو خون کے دوران کو برقرار رکھنے کا فریضہ صرف اکیلے دل پر آن پڑتا ہے جو نامناسب ہے۔خون کی نالیاں ابھی کھلی ہوئی ہوتی ہیں اور ان کو خون کی ضرورت ہوتی ہے۔اس طرح طلب میں اضافہ جسم کے کسی نہ کسی حصہ کو رسد کی کمی بن جاتا ہے اور ساتھ میں کشش ثقل بھی آموجود ہوتی ہے۔اس کا نتیجہ بعض دفعہ ٹخنوں پر سوجن کی صورت میں نمودار ہوتا ہے۔

(v) ورزش میں تیزی آہستہ آہستہ لائیں:۔ ابھی حال ہی میں میرے ایک ہمسائے نے جس کا نام ہال ہوگ ہے، دل میں ایک والو ڈلوایا۔آپریشن کے بعد اسے تقریباً 2 ماہ صاحبِ فراش رہنا پڑا۔بستر تک محدود ہو جانے سے قدرتی طور پر پٹھوں اور خون کی نالیوں کے خلیے ضائع ہونے لگتے ہیں جس کا اثر فٹنس پروگرام پر ضرور پڑتا ہے۔کچھ ایسا ہی ہال لوگ کے ساتھ ہوا۔

ہوگ اپنی آپریشن سے پہلے والی سرگرمیوں کی طرف لوٹنے کے لئے بے قرار تھا۔اس کی عادت ہے جو بھی کام کرتا ہے انتہا پسندی سے کرتا ہے۔لہٰذا اس نے صحت یابی

کے لئے چلنا شروع کر دیا۔ ایک ماہ کے اندر اندر اس کی ٹانگیں اتنی موٹی ہو گئیں جتنی پہلے تھیں لیکن اب ان میں درد بھی ہوتا تھا۔ اس کی وجہ یہ تھی کہ پٹھوں کے خلیے خون کی نالیوں سے 6 گنا جلدی بنتے ہیں۔ لہٰذا ہال جلد ہی اتنا طاقتور تو ہو گیا کہ خاصے فاصلے تک چل اور سیڑھیاں چڑھ سکتا تھا لیکن ابھی اس کا دوران خون کا نظام پوری طرح پٹھوں کو ان کی غذا پہنچانے کے قابل نہیں ہوا تھا اور نہ ہی فضلات جیسے لیکٹک ایسڈ وغیرہ کو خارج کر سکتا تھا۔ اور جب لیکٹک ایسڈ رگ و ریشے میں جمع ہوتا چلا جائے تو سوزش کا باعث ہوتا ہے۔ اور یہ سوزش پہلے جلن اور پھر درد پیدا کر کے اعصابی خلجان تک پہنچا دیتی ہے۔

جو کچھ ہوگ کے ساتھ ہوا وہ ہم میں سے ہر اس شخص کے ساتھ ہو سکتا ہے جو ورزش کو جلد از جلد اور تیز تر معیار پر پہنچانے کی کوشش کرتا ہے۔ اس لئے آپ کو ورزش کا پروگرام جسم کے دیگر نظام ہائے کی بحالی کی شرح سے ہم آہنگ رکھنا چاہیے۔ جلد ہی اتنی طاقت پیدا ہو جائے گی جسے استعمال میں لانا آسان نہیں ہوتا۔ قوتِ برداشت کو امتحان میں ڈالنے کا نتیجہ اینٹھن کی صورت میں برآمد ہوتا ہے۔ اینٹھن کا سیدھا سادا مطلب لیکٹک ایسڈ اور دوسرے فضلات کا خلیوں میں رک جانا ہے۔ یہ کوئی طاقتور رہنے کی علامت نہیں جیسا کہ جم کے اساتذہ اکثر غلط طور پر دعویٰ کرتے ہیں۔ بلکہ اینٹھن یا اکڑاہٹ کی کوئی ضرورت ہی نہیں ہوتی۔ اور اگر آپ ورزش کو آہستہ آہستہ بڑھائیں گے تو نوبت یہاں تک نہیں آئے گی۔

''اوورلوڈ''

ایک افسانوی شخصیت ''مائلو'' کے بارے میں کہانی مشہور ہے کہ اس نے ایک نوزائیدہ بچھڑے کو اٹھا لیا۔ اور پھر روزانہ جیسے جیسے بچھڑا بڑا ہوتا گیا وہ اسے اٹھاتا رہا کیونکہ ساتھ ساتھ مائلو کی طاقت بھی بڑھتی رہی یہاں تک کہ جب وہ پورا بیل بن گیا تب بھی مائلو اسے اٹھا لیتا تھا۔

گو یہ کہانی تخیلاتی ہے لیکن جس اصول کی تصدیق کرتی ہے وہ حقیقی ہے۔

'اوورلوڈ' آپ کے فٹنس پروگرام کی بنیاد اور تربیت کا اہم جزو ہے۔ یہ مطابقت

پذیری کے حیاتیاتی قانون پر مبنی ہے۔ ہڈیوں کی تحقیق میں سب سے معتبر نظریہ "ولف کا قانون" ہے۔ جو یہ بیان کرتا ہے کہ کسی ہڈی کی ساخت اس کے استعمال کی نوعیت کے مطابق ہوتی ہے۔ کوئی ہڈی جتنی زیادہ استعمال ہوتی ہے وہ اتنی ہی موٹی اور بھاری بن جاتی ہے۔ ہڈی کو جتنی توڑ مروڑ کا سامنا ہوتا ہے اس کی اندرونی ساخت ویسی ہی ہو جاتی ہے۔

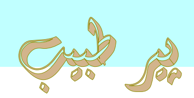
پٹھے بھی ایسے ہی اصول کے زیر اثر ہوتے ہیں۔ دل کا پٹھہ بھی اس میں شامل ہے۔ سرجنوں نے مشاہدہ کیا ہے کہ اگر آپ ایک پٹھے کا کچھ حصہ الگ کر لیں یا ایک پٹھے کو معمول سے ہٹ کر کسی اور جگہ لگا دیں تو وہ اپنے آپ کو اس جگہ کی ضروریات کے مطابق ڈھال لے گا۔ دوسرے لفظوں میں یہ کہا جا سکتا ہے کہ ہر عضو کی ساخت اس کے استعمال کے مطابق ہوتی ہے۔

جسم کے تمام رگ و ریشے اور ان کی صلاحیتیں انتہائی مطابقت پذیر ہوتی ہیں۔ جسم کے افعال و خصائص جیسے طاقت، سکڑنے کی صلاحیت، کسی وزن کو سہارا دینے کی قوت وغیرہ تادیر استعمال نہ ہونے سے کمزور پڑ جاتے ہیں۔ اگر آپ ہڈیوں کو استعمال نہیں کریں گے تو وہ تحلیل ہونے لگیں گی۔ معدنیات ان میں سے رس رس کر خارج ہو جائیں گے جس سے وہ ہلکی، کھوکھلی اور بھربھری ہو جاتی ہیں جیسے "آسٹیو پروسس" کہتے ہیں: اس کا واحد علاج ورزش ہے۔

کسی شخص کی عمر خواہ کیا ہو اور اس کی جسمانی حالت کتنی ہی خراب کیوں نہ ہو، اسے آہستہ آہستہ بڑھا کر ورزش کروانے سے صحت یاب کیا جا سکتا ہے۔

آپ کا پروگرام ہر اس پٹھے کی ورزش کرواتا ہے جس کی آپ کو ضرورت پڑتی رہتی ہے۔ اس کے علاوہ نظامِ قلب و شرائین پر بھی ایسا ہی اثر کرتا ہے۔ لیکن اہم بات یہ ہے کہ یہ آپ کے پٹھوں اور نظامِ قلب کو کس نہج پر استعمال کرواتا ہے۔

ہر ورزش کا مدعا یہ ہونا چاہیے کہ ایسے مقاصد کا حصول ممکن بنا سکے جو پہلے نہ ہو سکا ہو۔ اگر آپ وہی ورزشیں ایک ہی تعداد میں کرتے رہتے ہیں، تو یہ کوئی سودمند پروگرام نہیں۔ یہ سودمند اس وقت بنتا ہے جب بتدریج اضافے کا اصول کارفرما ہو۔ اور آپ اس کی ابتدا اپنی عام صلاحیت سے بڑھ کر کریں مثلاً اگر آپ زیادہ سے زیادہ دس



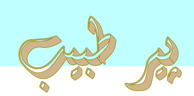
پاؤنڈ اٹھانے کے عادی ہیں تو آپ کا پروگرام 11 پاؤنڈ سے شروع ہونا چاہیے اور اگر آپ کے دل کی رفتار زیادہ سے زیادہ 90 ہے تو ورزش 100 سے شروع کریں۔ اگر آپ پہلے کبھی تین بلاکوں سے زیادہ نہیں چلے تو چار سے شروع ہوں گے۔ آپ اپنی کامیابی کو بڑی تب ہی کہہ سکتے ہیں جب آپ نے آج، گذشتہ کل سے قدرے زیادہ ورزش کی ہو۔

اوورلوڈ کے طریقے

اگر آپ خاصے متحرک ہوں اور اچانک کئی دنوں کے لئے غیر متحرک ہو جاتے ہیں تو آہستہ آہستہ آپ متحرک ہونے کی صلاحیت کھو دیں گے۔ ہر روز آپ گذشتہ دن کی نسبت کم فٹ ہوں گے۔ عجیب بات یہ ہے کہ آپ حرکت کریں یا نہ کریں لیکن چوبیس گھنٹوں میں آپ کی فٹنس میں کم، لیکن قابل پیائش کمی ضرور واقع ہوتی ہے۔ تو حقیقت یہ ہے کہ اگر آج آپ اسی قدر ورزش کر سکتے ہیں جتنی کل کی تھی تو یہ بھی اوورلوڈ ہے کیونکہ آج آپ کل کی نسبت کچھ کم فٹ ہو گئے ہوتے ہیں۔ آج یہ اوورلوڈ آپ میں مطابقت پذیری کی تحریک پیدا کرتا ہے جو کل تک مدھم پڑ جائے گی۔

کم سے کم کارکردگی برقرار رکھنے کے لئے ایک ہی طرح کی ورزش ٹھیک ہے۔ لیکن اگر آپ زیادہ فٹ ہونا چاہتے ہیں تو آپ کو تھوڑے زیادہ اوورلوڈ کی ضرورت ہوگی۔ اوورلوڈ کے کئی طریقے ہیں۔ اس کا سب سے خطرناک طریقہ یہ ہے کہ ورزش کی شدت میں اضافہ کر دیا جائے جیسے زیادہ وزن اٹھانا، زیادہ تیز بھاگنا، یا زیادہ مزاحمت کے خلاف حرکت کرنا۔ اس سے محفوظ طریقہ یہ ہے کہ ورزش کے دورانیے میں اضافہ کر دیں۔ یعنی وزن کو تھوڑا سا زیادہ فاصلے تک لے جانا، زیادہ دور تک دوڑنا۔ سب سے محفوظ طریقہ ہے۔ ورزش کی تکرار میں اضافہ یعنی ہفتے میں ایک دفعہ زیادہ کر لیں۔ وزن اٹھانے والے ہر ورزش کے کئی دفعہ کرنے کو "سیٹ" کا نام دیتے ہیں۔ وہ اوزان کو اس طرح ترتیب دیتے ہیں کہ ہر سیٹ میں مطلوبہ تکرار وزن اٹھانے یا سیٹ کی صورت میں کرتے ہیں۔

اسی طرح آپ ورزش کے دوران اپنے دل کی رفتار کو بڑھانے کے لئے چلنے یا بھاگنے کی رفتار میں اضافہ کر سکتے ہیں۔ اس میں مزید اضافے کے لئے آپ مزاحمت میں



اضافہ کر سکتے ہیں۔ وہ یوں کہ تھوڑے سے وزنی جوتے استعمال کریں یا تیز چلنے کے لئے کوئی ڈھلوان جگہ چن لیں۔ اگر دل کی رفتار میں اضافہ آپ کے اندازے سے زیادہ ہے تو اپنی رفتار ذرا کم کر دیں یا درمیان میں رک کر آرام کر لیں۔ اپنی ورزش کرنے کے طریقوں میں وسیع نوعیت کی تبدیلیاں کرتے رہیئے تا کہ دل کی مطلوبہ رفتار کو حاصل اور برقرار رکھا جا سکے۔

بتدریج اوورلوڈ حاصل کرنے کا ایک اور طریقہ ورزش میں آرام کے وقفے کے دوران ہلتے جلتے رہنا ہے۔ دوسرے لفظوں میں وقفہ ختم کرنے کے لئے دل کی رفتار معمول پر آنے کا انتظار مت کیجئے۔ بیٹھے رہنے کی بجائے ادھر ادھر چلتے پھرتے رہیں یا جسم کو لچک دینے والی ورزشیں کریں یا کسی بھی دوسرے طریقے سے اپنے آپ کو متحرک رکھیں۔

مزید ایک اور طریقہ یہ ہے کہ ورزش کے دوران آرام کا وقفہ کم کرتے کرتے بالکل ختم کر ڈالیں۔

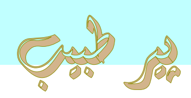
اپنی ورزش میں ضرورت کے مطابق شدت میں مسلسل کمی بیشی آپ ہی کر سکتے ہیں۔ پٹھے مضبوط کرنے کے لئے ورزش کو پندرہ دفعہ کرنے سے شروع کریں۔ اگلی دفعہ بیس تک لے جائیں۔ جب یہ ہو جائے تو ورزش کو قدرے مشکل بنا کر پھر پندرہ دفعہ پر آ جائیں۔

ہم آپ کا پروگرام کسی ورزش کی تعداد کی بجائے آپ کے جسم کی ضرورت کے مطابق ترتیب دیتے ہیں۔ ورزش کی شدت کے بارے میں آپ کے اندر ایک بہت صحیح رہنمائی کرنے والی چیز موجود ہے اور وہ ہے آپ کا وجدان۔ اسے اپنا رہنما بنائیے۔

اس کے علاوہ آپ کے پاس۔ ایک حیرت انگیز کمپیوٹر۔ ''نبض'' کی شکل میں موجود ہے۔ جس سے آپ اپنی حرکت کی رفتار متعین کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کو کسی بھی قسم کی تکلیف محسوس ہو مثلاً سانس پھول جائے، درد، پٹھوں میں تشنج کی کیفیت یا کچھ اور محسوس ہو تو اس دن ورزش وہیں ختم کر دیں۔ لیکن اگر ہر طرح خیریت رہے تو جیسے جیسے آپ کی حالت بہتر ہوتی جائے آپ کو اپنی حرکت کی رفتار تیز کرنی پڑے گی۔ تا کہ دل کو مطلوبہ رفتار تک لایا جا سکے۔ اور یہ کام آپ کا خودکار اندرونی نظام ہی کر سکتا ہے۔

نبض کی تربیتی رفتار

اگر آپ پہلی بار کوئی تربیتی پروگرام شروع کر رہے ہیں تو درج ذیل جدول سے



آپ کو ہر آٹھ ہفتے کے پروگرام میں درکار، رفتار نبض کی نشاندہی ہو جائے گی۔ اور پہلے سے کسی پروگرام پر عمل پیرا ہونے اور زیادہ رفتار نبض کی صورت میں آپ کو اسے کم کرنے کی کوئی ضرورت نہیں۔

عمر	نبض کی رفتار			
	پہلا درجہ	دوسرا درجہ	تیسرا درجہ	چوتھا درجہ
30 سال سے کم	120	140	150	150 تا 160
30 تا 44 سال	110	130	140	140 تا 150
45 تا 60 سال	100	120	130	130 تا 140
60 سال سے زیادہ	100	110	120	120 تا 130

پہلا درجہ: پہلے 8 ہفتے کا عرصہ۔

دوسرا درجہ: دوسرے 8 ہفتے کا عرصہ۔

تیسرا درجہ: تیسرے 8 ہفتے کا عرصہ۔

چوتھا درجہ: کم از کم فٹنس کے لئے درکار نبض کی رفتار۔

نبض کی رفتار متعین کرنے کا فارمولہ

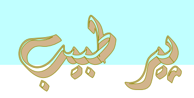
پہلے درجے میں 220 - منہا - عمر کا 60%

دوسرے درجے میں 220 - منہا - عمر - کا - 70%

تیسرے درجے میں 220 - منہا - عمر - کا - 80% اور علیٰ ھذا القیاس

مثلاً اگر آپ کی عمر 40 سال ہے تو 220 میں سے 40 منہا کریں تو باقی 180 بچتا ہے۔ اسے 60 سے ضرب دیں تو 108 حاصل ہوا۔ اسے آسانی کے لئے 110 سمجھیں۔

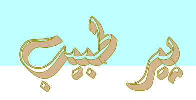
میں یہ نہیں چاہتا کہ ہر وقت آپ نبض کی رفتار گننے کے تابع مہمل بنے رہیں۔ بلکہ اسے یہ اندازہ لگانے میں استعمال کریں کہ کتنی شدت کی ورزش آپ کے لئے مناسب ہے۔ عام طور پر ہلکے یا درمیانے درجے کی ورزش کا احساس نبض کی تقریباً 120 فی منٹ دھڑکن سے منسلک ہوتا ہے۔ جب ایک بار آپ کو ورزش کی سطح کا اندازہ ہو جائے تو پھر کبھی کبھار ہی نبض گننا پڑے گی۔ جوں جوں آپ کی فٹنس بہتر ہوتی جائے گی تو آپ محسوس



کریں گے کہ وہی درمیانہ درجہ حاصل کرنے کے لئے اب آپ کو زیادہ کام کرنا پڑتا ہے۔ یعنی زیادہ تیز چلنا یا زیادہ تیز سائیکل چلانا پڑے گا۔ اور اگر بیماری کی وجہ سے یا ویسے ہی لمبے عرصے کے لئے ورزش چھوڑ دی جائے تو آپ کو تھوڑے سے ہی کام پر نبض 120 پر چلتی نظر آئے گی اور تھوڑا سا تیز چلنے یا تھوڑا سا سائیکل چلانے سے ہی آپ کا برا حال ہو جائے گا۔

آپ کی نبض کے -مکمل کمپیوٹر- ہونے کا ثبوت NASA کے ایگزیکٹو ایڈمنسٹریٹر، جم بینگ بلڈ کے تجربے سے ملتا ہے۔ اس کا دفتر جانسن خلائی سنٹر، ہوسٹن، کی پانچویں منزل پر تھا۔ جیسے ہی اسے پتہ چلا کہ ہم خلا بازوں کو فٹنس پروگرام کروا رہے ہیں، تو اس نے بھی یوں شریک ہونے کا فیصلہ کیا کہ اپنے دفتر تک جانے کے لئے سیڑھیوں پر جوگنگ کرتے ہوئے جانے کا تہیہ کر لیا۔ ہم نے اسے اجازت دے دی لیکن شرط یہ لگائی کہ اس کی نبض 120 ہی چلنی چاہیے۔ اس سے زیادہ نہیں۔ پہلے ہفتے کے دوران اسے کئی جگہ رکنا پڑا۔ اور تین ماہ کے بعد یہ حالت ہوگئی کہ 120 فی منٹ کی رفتار حاصل کرنے کے لئے اسے تقریباً دوڑ کر بغیر رکے ہوئے اپنے دفتر تک جانا پڑتا۔

کوئی پروگرام خواہ کتنے ہی اعلیٰ پیمانے کا کیوں نہ ہو۔ نبض کا دھیان رکھے بغیر کامیاب نہیں ہو سکتا۔ عام معیاری پروگرام یہ دعویٰ کرتے ہیں کہ اگر آپ کسی مقررہ ضابطے کے اندر رہ کر ورزش کریں گے تو یقیناً آپ کی کارکردگی بہتر ہوگی۔ مان لیا کہ آپ کو ایک خاص حد کی کارکردگی حاصل ہو جائے گی۔ لیکن سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ یہ کارکردگی آپ کو فائدہ کیا پہنچاتی ہے، شاید کچھ بھی نہیں۔ الٹا یہ بھی ممکن ہے کہ آپ کے لئے مہلک ثابت ہونے والی ہو۔ ایلیکٹرونک پروگرام اسی لئے ناقص قرار پائے ہیں ان میں کارکردگی کا معیار اس طرح متعین کیا جاتا ہے کہ ہر دفعہ آپ کو پہلے کی نسبت قدرے بہتر کرنا پڑتا ہے۔ اس کے پس منظر میں دو باتیں ہوتی ہیں۔ ایک ترغیب، دوسرے بتدریج اضافہ۔ لیکن بھلا جسمانی قواعد و ضوابط کو ملحوظِ خاطر رکھے بغیر آپ کیسے جان سکتے ہیں کہ کسی مخصوص ورزش کا طریق کار آپ پر کس طرح اثر انداز ہو رہا ہے۔ آیا وہ فائدے کی نسبت نقصان تو زیادہ نہیں کر رہا۔ یہ جاننے کا بس ایک ہی طریقہ مؤثر ہے اور وہ ہے نبض کی بنیاد پر ورزش کرنا۔ اس کے علاوہ جو کچھ ہے وہ بے سود ہے۔



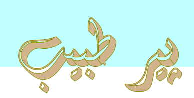
گیارہواں باب

"فٹنس کا تین مختصر مرحلوں میں مکمل حصول"

اب ہم جو کچھ بتائیں گے وہ مردوں اور عورتوں کے لئے یکساں مفید ہے، چونکہ ضروریات ایک جیسی ہیں تو ورزشیں بھی ایک جیسی ہونی چاہئیں۔ عورتوں کو بھی اچھے پٹھوں کی اتنی ہی ضرورت ہوتی ہے جتنی کہ مردوں کو۔ اچھے پٹھے بنانے کے لئے پہلے انہیں ایک خاص حد تک رگ و ریشے کی ضرورت ہے۔ پھر انہیں پٹھوں کی دو خصوصیات طاقت اور قوتِ برداشت بھی درکار ہونگی۔ انکے کام یا کھیلوں کے لئے دونوں لازمی ہیں۔ اور آخر میں ان کے لئے بھی دل اور پھیپھڑوں کی قوت برداشت اتنی ہی اہم ہوتی ہے جتنی کہ مردوں کے لئے۔

عام طور پر مرد اپنا ہر کام جوش و جذبے سے کرنے کے شوقین ہوتے ہیں۔ جبکہ عورتیں اس طرح نہیں ہوتیں۔ ہمارا پروگرام دونوں سے، ورزش مختصر وقت کے اندر لیکن پوری توجہ سے کرنے کا تقاضا کرتا ہے۔ اور اس کے لئے اپنے دل کی دھڑکن تیز کر کے فٹ بننے کے علاوہ اور کوئی راستہ نہیں۔ جبکہ بھرپور ورزش ایک بنیادی حیثیت رکھتی ہے۔ آپ کا پروگرام 24 ہفتوں پر محیط ہے اور اس کے بعد ساری زندگی آپ کو اسے اپنائے رکھنا ہوگا۔

آپ میں سے ہر کوئی اپنی ہمت کے مطابق ورزش کرے گا۔ اور آہستہ آہستہ اسے ذرا مشکل بناتا جائے گا۔ یہ اتنی ہی مشکل بنانی ہوگی جس سے ایک ہلکے اوورلوڈ کی شکل پیدا ہو جائے۔ آپ جو کچھ کر رہے ہیں اس کا کسی دوسرے سے موازنہ نہیں کہ وہ کیا کر رہا ہے۔



پہلا مرحلہ

پہلے آٹھ ہفتوں کے دوران 10 منٹ کے دورانئے کی تقسیم کچھ یوں ہوگی۔

(i) ایک منٹ ________ لچک پیدا کرنے والی ورزشیں۔

(ii) چار منٹ ________ پٹھوں کو مضبوط کرنے والی ورزشیں۔

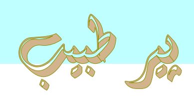
(iii) پانچ منٹ ________ کوئی بھی ایسی ورزش جس سے آپ کے دل کی دھڑکن مطلوبہ حد تک پہنچ سکے۔

(i) لچک پیدا کرنے والی ورزشیں:۔ یہ چار عدد ہیں اور ان کا مقصد آپ کی حرکت کرنے کی صلاحیت میں اضافہ کر کے، اسے آپ کے لئے آسان بنانا ہے۔ یہ کوئی پریڈ نہیں ہے۔ انکی تربیت آپ اپنے حسبِ خواہش تبدیل کر سکتے ہیں۔ کچھ گننا نہیں ہے بس ہر ورزش پر پندرہ سیکنڈ صرف ہونے چاہئیں۔

(ا) اپنے ایک بازو کو آسمان یا چھت کی جانب جتنا اونچا لیجا سکتے ہیں لیجائیں۔ اور آپ کا ہاتھ سر کے اوپر ہونا چاہیے۔ اس میں جسم کو اتنا کھچاؤ دیں کہ وہ آپ کے پہلو سے ہوتا ہوا ٹخنے تک محسوس ہو۔ جب آپ پوری طرح بازو کو اوپر کر چکیں تو اسے نیچے لے آئیں۔ اب دوسرے بازو سے بھی یہی ورزش دہرائیں۔ اور اس دوران ایک بلی کی مانند بازوؤں کو آخری حد تک کھچاؤ دیں۔

(ب) بازوؤں کو پہلو کی جانب حرکت دیں۔ اور اپنے اوپر والے دھڑ کو جتنا موڑ سکتے ہیں موڑیں۔ اب اس کی مخالف سمت میں بھی اسے دہرائیں۔ فوج میں یہی ورزش جھٹکے سے کرائی جاتی ہے لیکن ہم فوجی نہج کے پابند نہیں، اس لئے براہِ مہربانی جھٹکوں سے گریز کریں۔

(ج) اپنے گھٹنوں کو اندر کی جانب سے اپنے ہاتھوں سے پکڑیں۔ اور سر کو مع کاندھوں کے، نیچے جھکاتے لائیں۔ زور ہرگز نہ لگائیں اور تیزی بھی اختیار نہ کریں۔ بس آرام سے نیچے کو جھکتے جائیں۔ بعض لوگ دوسروں کی نسبت گھٹنوں کے زیادہ قریب پہنچ سکتے ہیں۔ اس کا سارا دارومدار آپ کی فٹنس پر ہے۔ اگر یہ نچلی ترین سطح کی ہے تو جھک کر سر کا رُخ ہی گھٹنوں کی جانب کر لینا بڑی کامیابی ہے اور اس سے بھی آپ کو بڑا فائدہ ہوگا۔ لیکن اگر

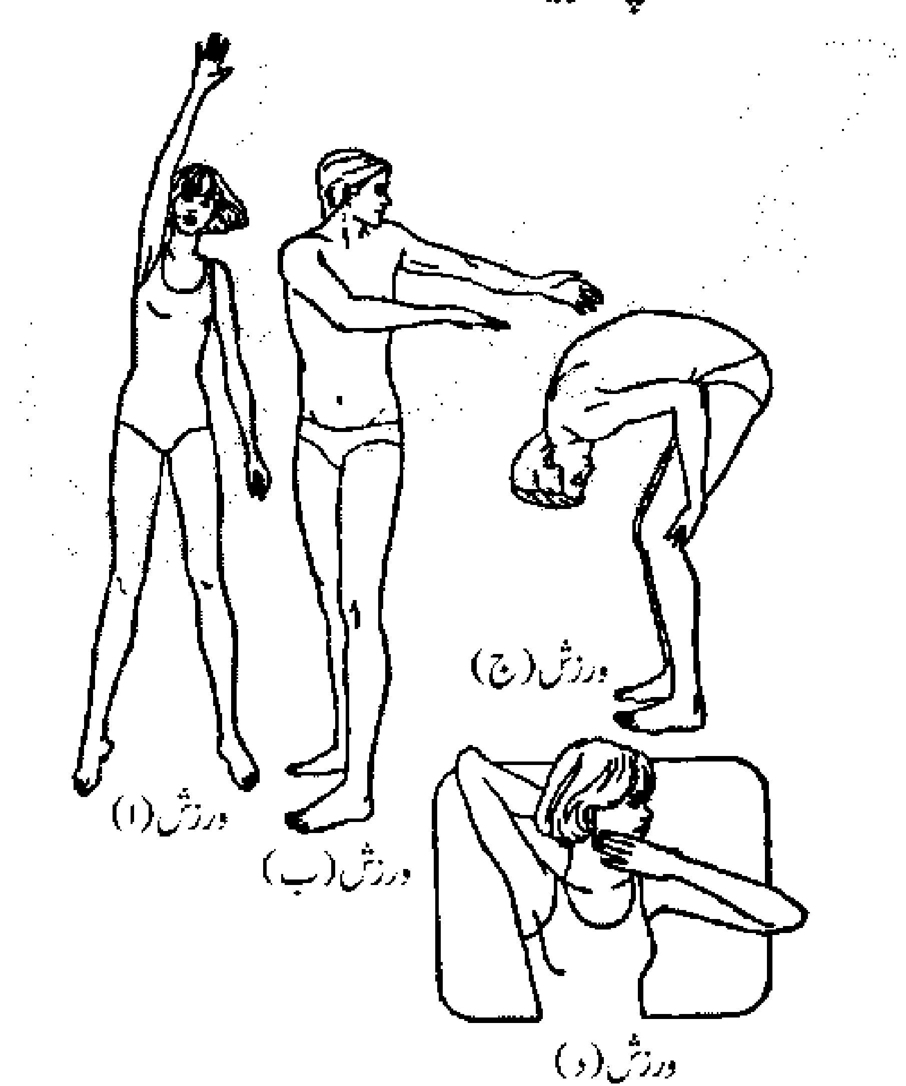


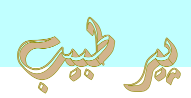
آپ میں لچک پہلے ہی ہے تو جلد سر کو گھٹنوں کے ساتھ لگالیں گے۔

(د) اپنے سر کو بائیں جانب سے اس طرح موڑیں کہ آپ کی ٹھوڑی بائیں کندھے پر ہو۔اب اپنے بائیں ہاتھ کو چہرے کی دائیں جانب رکھیں۔ جبکہ داہنے ہاتھ سے سر کو تھام لیں۔اور دونوں ہاتھوں سے سر کو اتنا موڑیں کہ جتنا یہ خود سے نہ مڑ سکتا ہو۔لیکن خیال رکھیں کہ جھٹکا بالکل نہ لگے۔آرام آرام سے کریں۔پھر اس ورزش کی ترتیب کو بالکل الٹا دیں۔

شروع شروع میں ہر ورزش ایک بار کرنا کافی ہے۔بعد میں دو یا تین بار بھی کی جاسکتی ہیں ہاں یہ دھیان رہے کہ زور لگانے اور جھٹکا دینے سے گریز کرنا ہے۔

لچک پیدا کرنے والی ورزشیں





اب جبکہ آپ نے اپنے جسم کو لچک دے لی ہے تو آئیں اگلی جانب چلیں۔

(ii) پٹھوں کو پھیلانے اور بڑا کرنے والی ورزشیں:- اگلے چار منٹوں کے دوران آپ پٹھوں کو مزاحمت کے خلاف پھیلنے والی ورزشوں کے ذریعے مضبوط بنائیں گے۔ جب آپ لگاتار یہ ورزشیں کرتے رہیں گے تو مزاحمت پر قابو پانا آسان ہو جائے گا۔ اس لئے آہستہ آہستہ مزاحمت کو بڑھاتے یعنی ورزش کو کچھ مشکل تر بناتے جائیں۔

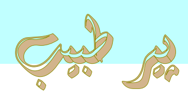
اس سلسلہ میں آپ دو دو منٹ کی ورزش باری باری کریں گے۔ یعنی کل چار منٹ لگیں گے۔ پہلی ورزش آپ کے سینے، رانوں اور بازوؤں کے پٹھوں کو پھیلائے گی۔ جبکہ دوسری کمر اور پیٹ کے پٹھوں کو پھیلائے گی۔ ٹانگوں کے متعلق متفکر نہ ہوں۔ اس نشست کے آخر میں آپ کو ٹانگوں کی ورزش کے متعلق بھی تفصیل سے بتایا جائے گا۔

(i) پٹھوں کو پھیلانے والے ڈنٹر:- کسی دیوار کے ساتھ ایک بازو کے فاصلے پر کھڑے ہو جائیں اپنے بازوؤں کو کندھوں کی سیدھ میں دیوار پر رکھ لیں۔ اپنے جسم کو یہاں تک نیچے لائیں کہ آپ کی چھاتی دیوار کے نزدیک آ جائے۔ اب جسم کو واپس شروع والی پوزیشن میں لے آئیں۔ اگر یہ مشکل لگے تو دیوار کے مزید قریب آ کر یہی ورزش کریں۔

اس ورزش کو 15 یا 20 دفعہ اس قدر کریں کہ آپ کو مشکل محسوس ہو۔ یہ ایک سیٹ ہوا۔

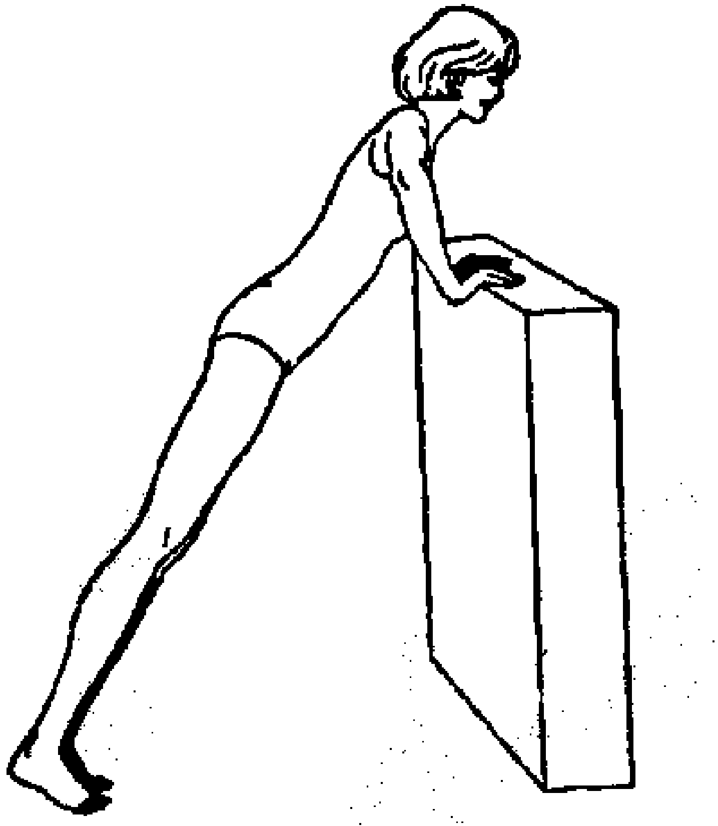
اگر پندرہ یا اس سے کم دفعہ میں ہی آپ تھک جائیں تو ایک نشست میں بس اتنی بار کو ہی کافی سمجھیں۔ اسی طرح اگر پندرہ بیس کا ایک سیٹ آپ کو آسانی سے لگا لیں تو پیروں کو دیوار سے مزید دور کر کے درمیانے درجے کی شدت تک لانے کے لئے پاؤں بتدریج دیوار سے دور کرتے جائیں۔ اگر آپ بغیر تھکے بیس سے زیادہ ڈنٹر لگا لیں تو اپنی پوزیشن میں تبدیلی لا سکتے ہیں۔

بعض لوگ ابتداء سے ہی دیوار کے مقابل ڈنٹر پیلنے کو بہت آسان پائیں گے۔ ایسی صورت میں انہیں باورچی خانے کے تختے، غسلخانے کے بیسن یا دروازوں والی الماری کا انتخاب کرنا چاہیئے۔ یعنی اس چیز جس کی بلندی شانوں سے کم ہو۔



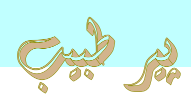
پٹھوں کو پھیلانے والے ڈنٹر پیلنا

(ہاتھوں کی بلندی کندھوں سے کم ہو)



اگر آپ مذکورہ اشیاء پر صرف 15 ڈنٹر پیل کر ہی تھکن محسوس کریں تو آپ نے مطلوبہ سطح پالی ہے۔ اپنی ورزش جاری رکھیں۔ ہم ایسی ورزش چاہتے ہیں جو پندرہ دفعہ کرنے کے بعد مشکل ہونے لگے۔ جوں جوں آپ کی حالت بہتر ہوتی جائے توں توں ہر نشست میں ورزش دہرانے کی تعداد بڑھاتے جائیں۔ جب آپ کو بیس سے زائد سیٹ لگانے میں ہلکی سی ہی ورزش کا احساس ہو تو آپ اسے مشکل بنانے کے لئے پوزیشن بدل لیں۔ اب آپ تختے، بیسن یا درازوں والی الماری سے میز پر آجائیں اور اپنا معمول جاری رکھیں۔

جب میز بھی آسان محسوس ہو تو کرسی یا بنچ پر آجائیں۔ کرسی سے فرش پر آجائیں پہلے پہل گھٹنے فرش پر ہی رکھیں اور جب بیس کا سیٹ باآسانی لگالیں تو گھٹنے فرش سے ہٹا لیں اور ڈنٹر پیلیں۔ یہ عام روایتی ڈنٹر ہوں گے۔



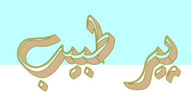
جس شخص کی حالت شروع ہی سے درست ہوگی اس کے لئے مذکورہ پوزیشنوں میں 20 ڈنٹر لگانا کچھ بھی نہیں ہوگا۔ اب وہ ساری ورزش کو الٹا کر کے مزاحمت کو بڑھا سکتا ہے۔ یعنی اپنے ہاتھوں کو پیروں سے اونچا رکھنے کی بجائے اپنے پیروں کو ہاتھوں سے اونچا کر لے۔ پہلے ہاتھوں کو کسی نیچی بنچ پر رکھا جائے، پھر کرسی پر، پھر میز پر وغیرہ وغیرہ حتیٰ کہ انتہائی صورت یہ ہے کہ پاؤں سر کے اوپر آ جائیں ظاہر ہے ہم میں سے کوئی بھی ایسے نہ کر سکے گا۔ اور نہ ہی ایسا کرنے کی ضرورت ہے۔ تاہم یہ ڈنٹروں کو مشکل سے مشکل تر بنائے جانے کی بڑی صحیح منظر کشی ہے۔ جس کے ذریعے مشکل یا مزاحمت میں اضافہ کیا جا سکتا ہے۔

(ii) سِٹ بیک

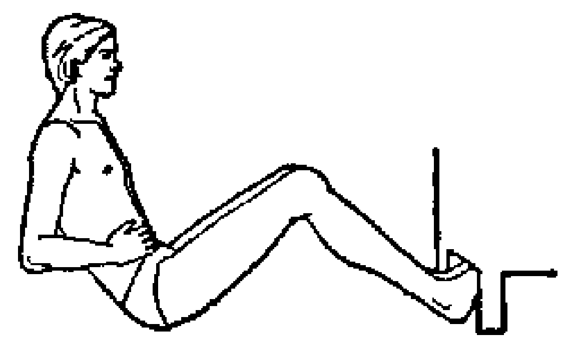
(بیٹھ کر پیچھے کی جانب جھکنا اور پلٹنا):- یہ ورزش پیٹ کی دیوار کے پٹھوں کو درست کرتی ہے۔

درحقیقت پیٹ کے پٹھوں کو کسی مفید ورزش میں استعمال کرنا مشکل ترین امر ہے کیونکہ یہ سہارا دینے والے پٹھے ہیں اور حرکت کے ساتھ پھیلنے اور سکڑنے کے لئے بنے ہی نہیں ہیں۔ وہ یکجان ہو کر بغیر ہلے سہارا دیتے ہیں۔ اس لئے ان کی ورزش بھی اس طرح ہی ہونی چاہیے۔

جب بھی آپ روایتی "بیٹھک" لگاتے ہیں تو سرین کے دو لچکدار بڑے پٹھوں کو استعمال میں لاتے ہیں اور پیٹ کے پٹھے اس میں شریک ہی نہیں ہوتے۔ میں نے ایسی ورزش کی ٹھانی، جو اس مسئلے کو حل کر سکے۔ یعنی واقعتاً پیٹ کے پٹھوں کو کچھ حرکت دے سکے۔ اس کا ایک بڑا آسان حل سامنے آیا کہ بیٹھک کے عمل کو الٹا کر دیا جائے۔ یعنی فرش سے گھٹنوں پر زور دیکر اٹھنے کی بجائے اگر آپ گھٹنوں کو چھاتی سے لگا کر پیچھے کی جانب جائیں تو پیٹ کے پٹھے معمول کے مطابق روبہ عمل ہوں گے۔ وہ یوں کہ جب جسم کو نیچے لے جایا جائے گا تو وہ اپنا اصل کردار یعنی سہارا دینے کا، ادا کریں گے۔ جبکہ روایتی بیٹھک میں پیٹ کے پٹھوں کے لئے سرین کے بڑے پٹھوں کو شدت سے متحرک کئے بغیر کندھوں کو اوپر لانا ممکن نہیں ہوتا۔



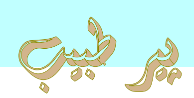




عام خیال یہ ہے کہ بیٹھک کے دوران فرش سے اٹھتے ہوئے پیٹ کے پٹھے نرم پڑے رہتے ہیں جس کے نتیجے میں اس سے سب سے زیادہ ورزش پانے والے پٹھوں یعنی سرین کے بڑے پٹھوں کو واقعتاً فائدہ کوئی نہیں ہوتا اور وہ غیر اہم بن کر رہ جاتے ہیں۔ جبکہ ہماری اس ورزش (سِٹ بیک) میں پیٹ کے پٹھوں کو شامل کئے بغیر پیچھے کی جانب جھکنا تقریباً ناممکن ہوتا ہے۔ یہ جاننے کے لئے کسی آلے کی حاجت نہیں بلکہ آپ صرف پیٹ کے پٹھوں کو انگلیوں سے چھوکر محسوس کر سکتے ہیں کہ جب وہ حرکت میں آتے ہیں تو سخت ہو جاتے ہیں اور جب غیر متحرک ہوں تو نرم پڑ جاتے ہیں۔

'سِٹ بیک' کو بیٹھک پر ایک نفسیاتی اور عملی برتری حاصل ہے۔ جس شخص کی فٹنس گھٹیا درجے کی ہے اس کے لئے بیٹھک لگانا تقریباً ناممکن ہوتا ہے۔ اس مشکل کو ایک حد سے زیادہ کم نہیں کیا جا سکتا کیونکہ آپ کو فرش سے اوپر کی جانب اٹھنا ہی اُٹھنا ہے۔ جبکہ سِٹ بیک کو آپ حسب منشاء آسان یا مشکل بنا سکتے ہیں۔ اس بات کی کوئی اہمیت نہیں کہ آپ کتنا پیچھے کی طرف جا سکتے ہیں۔ جتنا بھی چلے جائیں ٹھیک ہے۔ بلحاظ شدت یہ درمیانے درجے کی ہونی چاہیے۔ جب آپ اتنا پیچھے کی جانب جھک جائیں کہ پلٹنا درمیانے درجے کی مشکل ہو تو ابتداً یہ آپ کے لئے بہت مناسب ہے۔ ایک اور بات کا خیال رکھیں کہ سِٹ بیک کے دوران سانس مت روکیں بلکہ معمول کے مطابق سانس لیتے رہیں۔

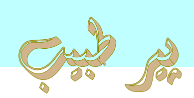
طریقہ:- زمین یا فرش پر بیٹھ پاؤں فرنیچر یا کسی اور چیز میں دی گئی تصویر کے مطابق پھنسا لیں اور گھٹنوں کو پوری طرح خم دے کر چھاتی کے جتنا قریب لا سکتے ہیں لے



آ جائیں۔ اپنے ہاتھوں کی انگلیوں کو پیٹ پر رکھ لیں تاکہ ورزش کے دوران آپ کو پٹھوں کی کیفیت معلوم ہوتی رہے۔ اس کے بعد پیچھے کی جانب اتنا جھکیں کہ پیٹ کے پٹھے درمیانے درجے تک سخت ہو جائیں۔ ابتداء میں چند انچ تک نیچے جائیں اور پھر پلٹ آئیں۔ پھر پیچھے کی جانب جھکنا رفتہ رفتہ بڑھاتے جائیں حتیٰ کہ آپ کو اس مقام کا اندازہ ہو جائے جہاں تک جا کر واپس پلٹنا درمیانے درجے کی ورزش بن جائے۔ آپ ایک بار پھر نوٹ کریں کہ جسم اپنی صلاحیت کا بہت صحیح تخمینہ رکھتا ہے۔ کسی دفعہ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ آپ اتنا پیچھے کی جانب جھک جائیں کہ واپسی محال ہو تو وہیں اپنے آپ کو فرش پر گرا لیں۔ اور دوبارہ ہاتھوں اور بازوؤں کا سہارا لے کر واپس شروع والی حالت میں آ جائیں۔ اب آپ کو بخوبی معلوم ہو گیا ہوگا کہ کہاں تک جا کر آپ درمیانے درجے کی محنت کر سکتے ہیں۔ جیسے جیسے آپ کی حالت بہتر ہوتی جائے گی آپ کو درمیانے درجے تک رہنے کے لئے مزید پیچھے کی جانب جھکتے جانا پڑے گا حتیٰ کہ آپ کے کندھوں کی اطراف کے عضلات ہلکے سے فرش کو چھونے لگیں۔

<u>اس ورزش کو آپ اس پوزیشن سے شروع کریں جس پر آپ پندرہ سے بیس سیکنڈ تک رہ سکیں۔</u>

پیٹ کے پٹھے آخری چند سیکنڈوں کے دوران کانپنے لگتے ہیں۔ ان چند سیکنڈوں کے دورانئے کو بڑھا کر 20 سیکنڈ تک لائیں۔ پھر اس سے زیادہ نیچے کو جھکیں یہاں تک کہ ہوتے ہوتے آپ کی کمر فرش کو چھونے لگے اور آپ یہ پوزیشن 20 سیکنڈ یا اس سے زائد وقت تک برقرار رکھ سکیں تو لوڈ یا شدت بڑھانے کے لئے اپنے بازوؤں کو حرکت میں لائیں۔ اب تک آپ انہیں پیٹ پر اگلی جانب رکھے ہوئے تھے لیکن اب انہیں چھاتی پر لیجائیں تاکہ مزاحمت میں اضافہ ہو اور سِٹ بیک لگانے میں دشواری پیش آئے۔ یہ ہلکی سی تبدیلی آپ کو پھر 15 سیکنڈ فی سیٹ کی پوزیشن پر واپس لے جائے گی۔ اور آپ کو چند روز تک مزید گہرے سِٹ بیک لگانے پڑیں گے۔ اس سے اگلے درجے میں آپ بازوؤں کو ایک دوسرے میں لپٹا کر سینے پر رکھیں۔ جب اس پوزیشن میں مہارت حاصل ہو جائے تو ہاتھوں کو سر کے پیچھے لے جائیں اور آخر میں سر کے اوپر رکھ کر سِٹ بیک لگائیں۔ لیکن ایک



احتیاط ملحوظ خاطر رکھیں کہ بازوؤں کو لہرائیں مت۔ انکوسر کے اوپر صرف اس مطلب کیلئے لایا گیا ہے کہ واپس لینا مشکل ہو جائے نہ کہ ان سے حرکت کی قوت میں اضافہ مقصود ہے۔

ویسے ورزش کو مشکل بنانے میں آپ کو کوئی انعام تو نہیں ملتا۔ اس سے صرف اپنی ضرورت کے مطابق ردو بدل میں آسانی رہتی ہے۔

اہم بات:۔ پٹھے مضبوط کرنے والی دونوں ورزشوں کا ایک ایک سیٹ لگانے کے بعد اپنی نبض کو دیکھیں۔ اور خاص خیال رکھیں کہ وہ مطلوبہ رفتار (پچھلے صفحات پر دیے گئے فارمولے کے مطابق) سے زیادہ تو نہیں۔ اگر ہے تو ورزش کو موقوف کر کے ذرا سستا لیں۔ کچھ ہفتوں کی ورزش کے بعد دوسری ورزشوں کے نتیجے میں جو مضبوط بنانے کے لئے کی جائیں گی، آپ کی رفتار نبض کم ہو جائے گی۔ پہلے 8 ہفتوں کے لئے جو ہدف مقرر کیا ہے، اس سے آگے نکلنے کی قطعاً کوئی ضرورت نہیں۔ آپ کا اندرونی کمپیوٹر یعنی نبض آپ کے لئے اس ہدف کو حاصل کرنا وقت کے ساتھ ساتھ مشکل سے مشکل تر بناتا جائے گا۔

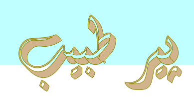
اب آپ پٹھوں کو مضبوط کرنے والی ورزشوں کے سیٹ کا ترتیب کے مطابق اعادہ کریں اور پھر اپنی نبض کو غور سے جانچیں۔ جب آپ سٹ بیک کا دوسرا سیٹ لگائیں گے تو 20 سیکنڈ تک اپنی پوزیشن قائم رکھنے کے قابل نہ ہوں گے۔ یہی کورس کا طرہ امتیاز ہے۔ جب تک آپ کوئی ورزش جاری رکھ سکتے ہیں، رکھیں۔ پھر پہلے حیث میں صرف کئے گئے وقت میں اضافہ کریں۔

ان دو سیٹوں کو لگانے میں عموماً 4 منٹ صرف ہوتے ہیں بقیہ 5 منٹ دل اور پھیپھڑوں کی قوتِ برداشت بڑھانے میں لگائیں۔

(III) دل اور پھیپھڑوں کی قوتِ برداشت بڑھانے کے لئے

چھلانگیں مارتے ہوئے دوڑنا یا لمبے لمبے ڈگ بھر کر دوڑنا

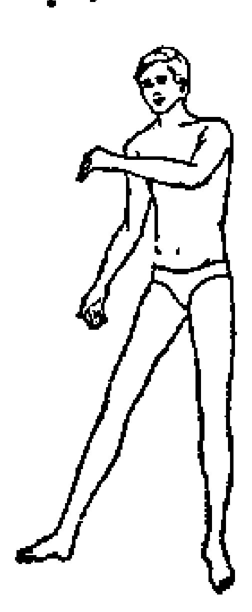
اس مقصد کیلئے آپ کوئی بھی ایسی متوازن اور آسان جسمانی ورزش چن لیں جو آپ کے دل کو اس مرحلے میں 5 منٹ تک مطلوبہ رفتار پر دھڑکنے میں معاون ثابت ہو سکے مثلاً چھلا



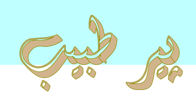
ٹانگیں مارتے ہوئے دوڑنا یا لمبے لمبے ڈگ بھرکر ترتیب سے مسلسل بھاگنا۔ابتدأ میں ٹانگوں کی ورزش کو بازوؤں کی ورزش پر اس لئے ترجیح دیتا ہوں کہ موخرالذکر فشارِخون کو اول الذکر کی نسبت زیادہ بڑھاتی ہے۔اسی لئے اس قسم کی ورزش مثلاً کشتی رانی کو اس وقت تک کیلئے ملتوی رکھتے ہیں جب تک آپ کا دوران خون کا نظام ورزش سے پوری طرح ہم آہنگ نہ ہوجائے۔

سب سے نمایاں، متوازن اور قوتِ برداشت کو آسانی سے بڑھانے ولی ورزش ،دوڑ، ہے۔لیکن یہ سب سے زیادہ بیزار کن بھی ہے۔اس کے بعد دوسرے نمبر کی بیزار کن ورزش جوگنگ ہے۔دونوں میں سے جو بھی آپ کو اچھی لگے، چن لیں اس کے علاوہ آپ کے پاس ایک قدم یا چاروں پاؤں پر کودنے کی ورزش جسے "فٹنس ہاپ" کہتے ہیں اسکا انتخاب بھی موجود ہے۔رقص بھی یہی فوائد مہیا کرتا ہے۔لیکن اس کیلئے ضروری ہے کہ اسے اتنے ہی زور سے کیا جائے کہ دومنٹوں میں آپ کی نبض مطلوبہ رفتار کو چھولے۔پھر یہی رفتار مزید تین منٹ تک برقرار رکھی جائے۔

فٹنس ہاپ



اگر آپ کا دل چاہے تو آپ اوپر دی گئی تین ورزشوں کے علاوہ "فٹنس ہاپ" کو بھی آزماسکتے ہیں۔جسکا طریقہ یہ ہے کہ دائیں پاؤں کو فرش پر جماکر بائیں ٹانگ کو خم



دیتے ہوئے دو دفعہ اچھلیں۔ پھر بائیں پاؤں کو فرش پر جما کر دائیں ٹانگ کے ساتھ دو دفعہ اچھلیں۔ اس کے بعد دونوں پاؤں کو دونوں گھٹنوں کو خم دیکر ہوا میں اچھلیں ایک اور باران ورزشوں کا اعادہ کریں۔

<u>ہرگز مت بھولیں:</u>- جب بھی آپ نے ورزش کے دوران اپنی نبض کی گنتی کرنی ہو تو بالکل ساکن نہ ہو جائیں بلکہ ادھر ادھر چلتے پھرتے رہیں۔ اور ورزش ختم کرنے کے بعد بھی ایسے کرنا معمول بنالیں۔

پہلے مرحلے کا پروگرام یہاں اختتام پذیر ہوتا ہے۔ آپ کو ورزش کا طریقہ پوزیشن، رفتار اور قوتِ برداشت کا صحیح تعین کرنے میں ایک دو نشستیں لگ سکتی ہیں اور پہلے ہفتے کے اختتام پر اپنا معمول با آسانی بنا چکے ہوں گے۔

بعد کے سات ہفتوں میں آپ نے صرف ورزش کی شدت مین اضافہ کرنا ہے۔ مثلاً آپ کو لچک اور زیادہ لانی ہوگی۔ اپنی ورزشوں میں زور زرا زیادہ لگانا ہوگا۔ ڈنٹر پیلتے ہوئے اپنے پیروں کی پوزیشن میں تبدیلی لانا ہوگی۔ اسی طرح سٹ بیک کرتے ہوئے اپنے ہاتھوں کی پوزیشن کو تبدیل کرنا ہوگا۔ دل اور پھیپھڑوں کی قوتِ برداشت بڑھانے کے لئے کیجانے والی ورزش کی شدت خود بخود بڑھتی جائیگی۔ آپ کو اپنی نبض کی صحیح اور مناسب رفتار حاصل کرنے کیلیے ورزش کو بڑھانا ہوگا۔ بس یوں سمجھیں کہ آپ کا اندرونی کمپیوٹر چل پڑا ہے۔

دوسرا مرحلہ

اب تک آپ کے پٹھے کچھ بن چکے ہیں اس لئے نہیں کہ آپ موٹے نظر آئیں بلکہ آپ کے ڈھانچے کو صحیح اور ستوارں رکھنے، آپ میں خود اعتمادی پیدا کرنے اور آپ میں یہ حوصلہ پیدا کرنے کا ے کام آئیں گے کہ آپ جہاں جانا چاہیں، جا سکتے ہیں۔ اب ہمارا اگلا قدم آپ کے پٹھوں میں قوتِ برداشت پیدا کرنا ہے تا کہ کوئی بھی مشقت طلب کام کر نے کے بعد آپ کو ایک ہفتے کی چھٹی نہ لینا پڑے اور ہم دل اور پھیپھڑوں کی قوتِ برداشت میں ایک قدم اور آگے بڑھیں گے۔

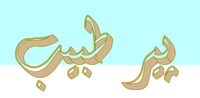
پٹھوں کی قوتِ برداشت:- اب تک پٹھوں کے حجم میں جتنا اضافہ درکار تھا، وہ ہو چکا ہے۔ اور اگر آپ کم از کم فٹنس پروگرام کی لچک بڑھانے والی ورزشیں کر رہے ہیں تو وہ کافی ہیں لیکن ہمارے پروگرام کے اس مرحلے میں بھی لچک بڑھانے والی ایک منٹ کی ورزشیں (پہلے مرحلے کیطرح) آپ کے جسم کو مزید ورزش کے لئے تیار کرنے میں ممد ومعاون ثابت ہونگی۔

آٹھ ہفتوں کے دوسرے مرحلے وار پروگرام میں نئے مقاصد کے حصول کے لئے تربیت کے کچھ نئے ڈھنگ اختیار کئے جائیں گے۔ پہلے چار منٹ پٹھوں کی قوتِ برداشت بڑھانے والی ورزشوں پر صرف ہوں گے، جبکہ آخری پانچ منٹ دل اور پھیپھڑوں کی قوت برداشت کو فروغ دینے والی ورزشوں کے لئے مختص ہوں گے۔ اب جبکہ ہمارا دل اور دورانِ خون پہلے سے بہتر ہو چکے ہیں تو ہم کوشش کریں گے کہ ہیکلی پٹھوں میں نئی خوردبینی شریانوں کا جال بچھایا جائے۔ جس سے یہ فائدہ ہوگا کہ پٹھوں کے خلیات میں ایسی کیمیائی اور ہئیتی تبدیلیاں رونما ہوں گی جن سے اتنی قوتِ برداشت پیدا ہوگی جو ٹینس، سکیٹنگ، باغبانی اور نجاری وغیرہ کے لئے شرطِ اولین ہے۔

اس کے علاوہ یہ مرحلہ ہمیں وقفے والی تربیت سے بھی متعارف کروائے گا۔ جو ہمیں تھکے بغیر دل کی رفتار کو تیز کرنے کے قابل بناتی ہے۔ لیکن اس سے پہلے آئیں پٹھوں کے بارے میں مزید کچھ کام کیا جائے۔

(i) قوتِ برداشت بڑھانے والے ڈنٹر:- اس مرحلہ میں آپ پہلے مرحلے کے مقابلے میں دگنے ڈنٹر پیلیں گے اور یہ خیال رکھیں گے کہ انکی شدت درمیانے درجے سے زیادہ نہ ہو۔ اس کیلئے آپ کو پہلے مرحلے کے آخر والی مزاحمت میں قابلِ لحاظ کمی لانا ہوگی۔ یہ ہوسکتا ہے کہ پہلے مرحلے کے اختتام تک آپ دیوار سے شروع ہو کر فرش پر ڈنٹر پیلنے لگ گئے ہوں۔ لیکن اس مرحلے میں بھی بہتر یہی ہے کہ آپ دوبارہ دیوار سے شروع کریں اور تعداد کو چالیس تک لیجائیں۔ اگر یہ زیادہ مشکل لگے تو اگلی دفعہ آپ جتنے زیادہ سے زیادہ یعنی 40 سے کم ڈنٹر لگا سکیں، ان پر ہی اکتفا کریں۔ مقصد یہ ہے کہ پہلے مرحلے سے دگنے ڈنٹر پیلیں اور تیز رفتاری سے پیلیں۔

اس ورزش کی شدت میں اضافہ پاؤں کو دیوار سے دور کر کے کیا جا سکتا ہے



شروع میں یہ فاصلہ بازو بھر ہونا چاہیے۔ اگر مشکل محسوس ہو تو دیوار کے نزدیک ہو جائیں۔
بس یہ ذہن میں رکھیں کہ آپ نے 40 ڈنٹر پیلنے ہیں۔ اگر آپ پچاس یا اس سے زائد لگا لیں
تو سمجھ لیں کہ آپ دیوار سے زیادہ قریب کھڑے ہیں۔ جب آپ ایسا فاصلہ متعین کرنے
میں کامیاب ہو جائیں کہ بغیر دقت کے 40 ڈنٹر نکال لیں تو اسے برقرار رکھیں۔ یہاں تک
کہ اسی فاصلے سے 50 ڈنٹر پیلنا، درمیانے درجے کی ورزش بن جائے۔ اس کے بعد فاصلے
کو بڑھائیں۔ ظاہر ہے اس سے لوڈ بھی بڑھ جائے گا۔

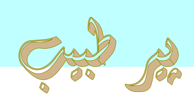
دیوار کے نزدیک کھڑے ہو کر ڈنٹر نہایت آسان ہو سکتے ہیں لیکن اگر آپ دیوار
سے دور ہٹ کر یہی ورزش کریں تو ایک دلچسپ چیلنج کی شکل پیدا ہو جائے گی۔

چالیس سے پچاس ڈنٹر لگانے کی کوئی سخت پابندی نہیں۔ یہ تو بس ایک مقدار کا
اندازہ ہے۔ قوتِ برداشت بڑھانے کے لئے کوئی نسبتاً آسان ورزش تیزی سے کئی بار کرنی
پڑے گی۔ اگر آپ بیس سے پہلے ہی رک جائیں تو پھر یہ قوتِ برداشت بڑھانے کی ورزش
نہیں رہے گی۔ اس طرح اگر 35 کے بعد رکنا پڑے یا بغیر تھکے، 60 نکال لیں تو ٹھیک ہے
آج کا کام پورا ہو گیا۔ اگلی دفعہ کمی بیشی کر لیں جیسے دیوار سے نزدیک یا دور کھڑے ہوں اور
ورزش تیزی سے کریں یا آہستہ آہستہ کریں۔

(ii) قوت برداشت بڑھانے والے سٹ بیک:۔ سٹ بیک کی مخصوص پوزیشن
اختیار کر لیں۔ یعنی فرش پر بیٹھ جائیں گھٹنوں کو خم دے دیں۔ پاؤں کسی چیز میں اڑا لیں۔

- اب تھوڑا سا پیچھے کی جانب جھکیں اور فرش سے دو تہائی فاصلے تک آ جائیں۔ یہ پوزیشن 15 سے 20 سیکنڈ تک برقرار رکھیں۔
- اس کے بعد جسم کو مزید نیچے لے جائیں یہاں تک کہ فرش تک فاصلہ نصف رہ جائے۔ یہ پوزیشن 15 سے 20 سیکنڈ تک برقرار رکھیں۔
- بالآخر جسم کو مزید نیچے لے جائیں یہاں تک کہ فرش تک فاصلہ ایک تہائی رہ جائے۔ یہ پوزیشن 15 سے 20 سیکنڈ تک برقرار رکھیں۔

جب آپ پیچھے کی جانب جھک رہے ہوں تو پیٹ کے پٹھوں کو ہر طرف سے
ٹٹولیں۔ اس سے پٹھوں کو سخت رکھنے میں مدد ملتی ہے۔ اور جب یہ ورزش مشکل تر ہو جائے



گی تو پیٹ کے پٹھے کانپنے لگیں گے۔ اب وقت ہوا ہے کہ یہ ورزش ختم کرتے ہوئے یا تو فرش پر لیٹ جائیں یا ٹانگیں سیدھی کر لیں۔

یہ فیصلہ کرنے میں آپ کو کچھ دن لگیں گے کہ آپ کو کتنا پیچھے جانا ہے۔ اگر آپ بہت زیادہ پیچھے چلے جائیں گے تو تیس سیکنڈ سے پہلے ہی آپ کے پٹھے کانپنے شروع ہو جائیں گے۔ اور اگر آپ زیادہ آگے کو آ گئے تو 60 سیکنڈ تک بھی آپ کے پٹھے کانپنا شروع نہیں ہوں گے۔

جیسے آپ ہی نے سٹ بیک لگائی تو قوتِ برداشت بڑھانے والے ڈنتروں کا بھی ایک سیٹ لگا لیں۔ اس کے لئے 4 منٹ لگنے چاہئیں۔ اگر 4 منٹ میں 4 سیٹ نہ لگیں تو جتنے لگ جائیں ٹھیک ہیں۔ جلدی نہ کریں بس اپنے آپ کو اس قابل بنائیں کہ ہر ورزش کے دو سیٹ لگا سکیں اگر دوسرے نئے سیٹ میں آپ صرف 35 ڈنتر لگا سکیں تو بھی ٹھیک ہے۔ جلد ہی وہ وقت بھی آئے گا کہ آپ چار منٹوں میں 4 سیٹ مکمل کر لیا کریں گے۔

<u>اعادہ</u>:۔ ہر دو منٹ کے بعد اپنے دل کی رفتار چیک کر لیا کریں۔ اس کو مقررہ حد کے اندر رہنا چاہیے۔ اب زیادہ سے زیادہ رفتار = 220 منفی عمر کا 70% ہو گی۔ مثلاً اگر آپ کی عمر 40 سال ہے تو۔

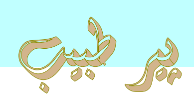
220-140 = 180x 70=126 جس کا نزدیک ترین جزو 130 ہے۔ لہٰذا آپ 130 دھڑکن فی منٹ تک جا سکتے ہیں۔ یعنی 6 سیکنڈ میں 13 دھڑکنیں ہونی چاہئیں۔ برائے مہربانی اس سے زیادہ نہیں۔ ہاں اگر قبل ازیں آپ اس سے زیادہ رفتارِ قلب پر ورزش کرنے کے عادی ہیں تو اور بات ہے۔ بے شک اسی رفتار پر ورزش جاری رکھیں۔

(iii) <u>دل اور پھیپھڑوں کی قوتِ برداشت: وقفے کے ساتھ تربیت</u>

آیئے آپ کو بتائیں کہ یہ کیا ہے؟

یہ کل چھ منٹ کی ورزش ہے۔ <u>جس میں جھپٹ کر تیز ورزش</u> کے بعد <u>چست آرام</u> کے وقفے کئے جاتے ہیں۔ اس کا روایتی طریقہ یہ ہے کہ کچھ سیکنڈ مثلاً 30 سیکنڈ تک دوڑنا، پھر 30 سیکنڈ تک دوڑنا، پھر 30 سیکنڈ چلنا، پھر دوڑنا، پھر چلنا، علیٰ ھذا القیاس۔

ہر شخص کے قلب و شرائین کی ایک خاص سطح ہوتی ہے جس سے نیچے رہ کر ورزش



کی جائے تو اس کا کوئی فائدہ نہیں ہوتا۔ جیسا کہ ورزش یا دوڑ کے بعد فوراً بیٹھ جانے سے ساری محنت رائیگاں ہو جاتی ہے۔ جتنی دیر آپ اس حالت میں رہتے ہیں اپنے آپ کو فائدے سے محروم رکھتے ہیں۔ کیونکہ اس طرح ورزش سے حاصل ہونے والی تحریک ختم ہو جاتی ہے اور آپ نہ ہی اس توانائی سے مکمل طور پر مستفیض ہو پاتے ہیں جو دوبارہ اس سطح پر جانے کے لئے خرچ کرتے ہیں، جس کا آپ کو فائدہ ہو سکے۔ تو اصل راز یہ ہے کہ اپنی اس سرگرمی کو اس طرح ہم آہنگ کرلیں کہ جب آپ چست آرام، کر رہے ہوں تو آپ کے جسم کو اتنا آرام مل جائے کہ تیز بھاگنے کی طاقت پھر عود کر آئے۔ بجائے اس کے کہ آپ غیر متحرک ہو کر یعنی بیٹھ کر سارے کئے کرائے پر پانی پھیر بیٹھیں۔

وقفے کے ساتھ تربیت میں آپ بغیر تھکے، طویل دورانئے تک ورزش کر سکتے ہیں۔ کیونکہ چست آرام کے مختصر وقفے میں لیکٹک ایسڈ اور دوسرے کیمیائی مرکبات جو تھکاوٹ کا باعث ہوتے ہیں۔ تحلیل ہو جاتے ہیں۔

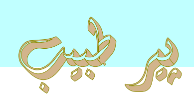
اس طرح آپ مسلسل بھاگتے رہنے کی نسبت زیادہ کام کر لیتے ہیں اور آپ کے دل و پھیپھڑوں کے نظام پر کچھ لوڈ بھی پڑ جاتا ہے۔ بلکہ آپ اس لوڈ میں خاطر خواہ اضافہ بھی کر سکتے ہیں کیونکہ اس دوران فضلات، جسم کے نظام کو متاثر کرنے کے قابل نہیں رہتے۔

پہلے مرحلے کے دوران آپ نے اپنی نبض کی تیز ترین رفتار 60% رکھی تھی۔ اب اسے تیز بھاگنے کے دوران 70% پر لے جانا ہے۔

طریقہ:- 60% والی رفتار سے دوڑنا، جوگنگ، فٹنس ہاپ یا رقص میں کسی ایک سے ابتداء کریں اور 30 سیکنڈ تک جاری رکھیں۔ اگلے 30 سیکنڈ میں 70% والی رفتار حاصل کرلیں۔ کچھ کوشش کے بعد ہی آپ کو یہ اندازہ ہو جائے گا کہ کس قسم کی اور کتنی ورزش سے یہ ممکن ہو سکتا ہے۔ آپ کو یہ تو پتہ ہی ہے کہ تیز نقل و حرکت سے دل کی رفتار بھی تیز ہو جاتی ہے اور دوسری یا تیسری نشست میں آپ کا جسم بتا دے گا کہ کوئی چیز کتنی تیز ہے۔

اب ایک منٹ ہو چکا ہے۔ اگلے تیس سیکنڈ میں چست آرام کریں۔ پھر تیس سیکنڈ کیلئے تیز دوڑیں اور بعد ازاں تیس سیکنڈ چست آرام۔ اسی طرح چھ منٹ پورے کرلیں۔

اعادہ:- دو منٹ کے بعد اپنی نبض کو گنیں۔ اسکی رفتار 70% سے زیادہ نہیں ہونی



چاہیئے۔ اگر دو منٹ میں 70% کی شرح حاصل نہیں ہو پاتی تو گھبرائیں مت۔ تیز دوڑ نے کی اگلی کوشش میں یہ حاصل ہو جائے گی۔ چار منٹ کے بعد چست آرام کی حالت میں اپنی نبض کو پھر چیک کریں۔ اگر یہ بہت تیز ہو تو تیز دوڑنے کے اگلے مرحلے میں ذرا کم رفتار اختیار کریں۔ اگر یہ بہت سست ہو تو رفتار کو تیز تر کر دیں۔

اگر کئی نشستوں کے بعد بھی نبض کی تربیتی رفتار (70%) میں 10 دھڑکن فی منٹ کی کمی رہ جائے تو کوئی مضائقہ نہیں۔ بالآخر آپ اپنا ہدف پالیں گے۔ 8 ہفتے کے دوسرے مرحلے کے انجام تک آپ اس کے آغاز کی نسبت کافی زیادہ حرکت پذیر ہو کر مطلوبہ تربیتی رفتار حاصل کر لیں گے۔ جب ایسا ہونا شروع ہو جائے تو مبارک ہو کہ آپ کامیابی کی راہ پر گامزن ہو گئے ہیں۔

تیسرا مرحلہ

اب ہم آپ کے پروگرام کو مزید جاندار بنانے لگے ہیں اور پر اعتماد، پرسکون رہنے کے عنصر کو درجہ کمال پر پہنچا کر دم لیں گے۔ یوں سمجھیں کہ اس مرحلے میں آپ اپنی انتہائی صلاحیتوں کے 80% معیار پر کام کریں گے۔ اس سلسلے میں کی جانے والی ورزشیں طاقت اور تندی سے بھرپور ہوں گی۔ اس طاقت اور تندی کے ساتھ ساتھ آپ کو پرسکون ہونا بھی سکھایا جائے گا۔ ظاہر ہے آپ بریک لگا کر تو گاڑی کو تیز نہیں چلا سکتے۔ اسی طرح آپ رکاوٹوں کو دور کئے بغیر رفتار میں تیزی نہیں لا سکتے۔ یاد رہے کہ ذہنی الجھاؤ یا پریشانیاں جسم پر بریک کی طرح اثر انداز ہوتی ہیں۔

کچھ پٹھے جسم کو حرکت دینے میں سب سے اعلیٰ تاثیر رکھتے ہیں۔ جبکہ کچھ اس کے برعکس رُدِ عمل ہوتے ہیں۔ آپ نے کمال یہ کرنا ہے۔ کہ ان حرکت کو روکنے والے پٹھوں کو غیر فعال اور بے اثر کرنا ہے۔ جبکہ سب سے اعلیٰ حرکت دینے والے پٹھوں کو پوری طرح کارگر اور فعال بنانا ہے۔

<u>پٹھوں کو طاقت ور بنانا</u>:- اب تک آپ پٹھوں کو خوب موٹے تازے اور قوت برداشت سے پُر بنا چکے ہیں بس آخری جزو کے طور پر طاقت کو شامل کرنا باقی ہے۔ طاقت

میں کچھ اضافہ تو پچھلے دو مرحلوں میں حاصل کیا جا چکا ہے۔ جن کے دوران خوابیدہ پٹھوں کو متحرک کیا گیا۔ لیکن پٹھوں کی طاقت کو خاطر خواہ درجے پر لانے کیلئے ورزشیں بھی ایسی کرنی پڑیں گی جو بنائی ہی اسی مقصد کے لئے گئی ہوں۔ یاد رکھیں حجم، قوتِ برداشت اور طاقت اکٹھی ایک ہی بار نہیں حاصل کی جا سکتیں۔ ایک وقت میں ایک چیز ہی حاصل کی جا سکتی ہے۔

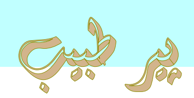
بنیادی طور پر پٹھوں کو طاقت دینے میں حجم اور قوتِ برداشت بڑھانے سے کم وقت لگتا ہے۔ آپ کو اس کے لئے لوڈ میں اضافہ تو کرنا پڑتا ہے لیکن ورزش کو دہرانے کی تعداد کم ہو جاتی ہے۔ دس منٹ کے پروگرام میں سے طاقت بڑھانے پر صرف دو منٹ خرچ ہوتے ہیں۔ بقیہ 8 منٹ دل اور پھیپھڑوں کی قوتِ برداشت میں اضافے پر مرکوز کئے جائیں گے۔

(i) <u>طاقت کیلئے ڈنٹر</u>:۔ ایک دفعہ پھر طاقت بڑھانے کی پہلی ورزش ڈنٹر پیلنا ہے لیکن اب اس کی نوعیت میں تبدیلی آ جائے گی۔ قوتِ برداشت بڑھانے والے ڈنٹروں میں ہم دیوار کیطرف واپس چلے گئے تھے تاکہ 40 ڈنٹر لگائے جا سکیں۔ مگر اب ورزش کو اتنی مشکل بنا دیا جائے گا کہ بس پانچ ڈنٹر ہی لگ سکیں۔ اسلئے نہ صرف یہ کہ ہمیں ورزش فرش پر کرنی پڑے گی بلکہ اس میں کچھ ضروری تبدیلیاں بھی لانا ہوں گی۔

اس ورزش کو مشکل بنانے کے دو طریقے ہیں۔ <u>پہلا</u> تو یہ کہ اپنے پاؤں کسی کرسی، سیڑھی، میز حتیٰ کہ دیوار پر ہی ٹکا کر ڈنٹر پیلیں۔ <u>دوسرا</u> طریقہ یہ کہ ڈنٹر پیلتے وقت کوئی دوسرا آدمی آپ کی کمر پر ہاتھ سے اتنا دباؤ ڈالے کہ آپ پانچ سے زائد بار کر ہی نہ سکیں۔ اس کیلئے آپ اسے سمجھا بھی سکتے ہیں جو وہ جلد ہی سمجھ جائے گا۔

(ii) <u>طاقت کے لیئے سٹ بیک</u>:۔ سٹ بیک کی روائتی پوزیشن میں بیٹھ جائیں اور اتنا پیچھے جائیں کہ جس کو کانپے بغیر صرف پانچ سیکنڈ تک برقرار رکھ سکیں۔ پانچ سیکنڈ کے بعد اپنے آپ کو فرش پر لٹا کر آرام کریں۔

اس میں بھی ورزش کو سخت تر اور مشکل بنانے کے دو طریقے ہیں اول تو یہ کہ اپنے بازوؤں کو سر پر رکھ لیں۔ دوئم یہ کہ اپنے ہاتھوں میں کوئی وزن تھام لیں یا بازوؤں میں پکڑ کر سینے پہ ٹکا لیں۔ پہلے پہل پانچ منٹ کیلئے ایک گہرا سٹ بیک لگانا، چیلنج کی حیثیت رکھے



گا۔لیکن اگر ایسا نہ ہو تو بازوؤں کو کسی اور پوزیشن میں لیجائیں۔اگر یہ بھی ناکافی ہو تو کوئی بھاری چیز مثلاً انیسا ٹیکلو پیڈیا، ڈکشنری، لوہے کا کوئی برتن یا اس کا ڈھکنا وغیرہ بھی معاون ثابت ہو سکتا ہے۔

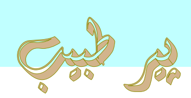
جب آپ طاقت کے لئے سٹ بیک لگا چکیں تو اسی زمرہ کے ڈنٹر پیلیں۔پھر سٹ بیک لگائیں۔اسی طرح بدل بدل کر ہر ورزش تین تین بار کریں۔شروع میں آپ بیچ منجدھار غوطے کھائیں گے لیکن گھبرائیں مت۔صرف دو منٹ کی ہی تو بات ہے۔یہ کٹھن ضرور ہے لیکن یہ احساس کیا کم روح پرور اور حیرت انگیز ہے کہ تیسرے ہفتے تک، جو کام آپ پہلے ہفتے میں نہیں کر پاتے تھے، اس سے کہیں زیادہ وقت طلب کام آپ بڑی آسانی سے کر گزرتے ہیں۔

ایسا اسی وقت ہوگا جب آپ نے کافی محنت کی ہوگی۔اس کا نقطہ آغاز آپ کے پیٹ کا کانپنا ہے۔زیادہ کا لالچ مت کریں۔کیونکہ آپ طاقتور ہوتے جا رہے ہیں اس لئے پہلے ہفتے میں کی جانے والی ورزش، تیسرے ہفتے میں ناکافی ٹھہرے گی۔اس کے لئے آپ کو مناسب ردوبدل کرنا پڑے گا۔

اعادہ:- اس مرحلے میں آپ کی ترجیحی رفتار نبض 220 منہا عمر کے 80% سے زائد نہیں ہونی چاہئے۔یہ پہلے ہی کافی زیادہ ہے۔

(iii) دل اور پھیپھڑے کے لئے وقفے کے ساتھ تربیت:- اگلے آٹھ منٹوں میں ہم وقفے کے ساتھ ایسی ورزش کریں گے جو زوردار ہوگی۔

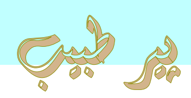
زیادہ سے زیادہ 80% نبض کی رفتار سے ایک پچاس ساٹھ سالہ شخص کی ترجیحی رفتار 130 اور 40 سالہ کی 140 ہوگی۔مذکورہ بالا رفتار کے حصول کے لئے آپ کو تیز دوڑنے کا وقت کم کر کے پندرہ سیکنڈ کرنا ہوگا۔اپنی ورزش دوسرے 8 ہفتے والے مرحلے کی رفتار نبض سے شروع کریں اور پندرہ سیکنڈ تک جاری رکھیں۔پھر اگلے پندرہ سیکنڈ میں اس شرح سے حرکت کیجئے جو آپ کی رفتار نبض کو 80 فیصد کے مطابق چلانے کے لئے ضروری ہے۔اس کے بعد پندرہ سیکنڈ کے آہستہ اور تیز دوڑانے کو ایک دوسرے سے بدل بدل کر 8 منٹ پورے کیجئے۔ایک بار پھر آپ کو بتا دیں کہ دل کی مطلوبہ رفتار حاصل کرنے میں آپ کو دو



سے تین منٹ لگ سکتے ہیں۔اس کے بعد اپنی نبض کو دو چار اور چھ منٹ کے بعد گنئے اور مناسب ردوبدل کر کے ورزش پوری کریں۔

اعادہ:- اس مرحلے میں کامیابی کا سارا دارومدار پرسکون اور مطمئن رہنے پر ہے۔جس کے لئے آپ کو وہ ورزشیں کرنی پڑیں گی جن سے آرام کی حالت میں نبض کی رفتار کم کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔اپنا پروگرام شروع کرنے سے پہلے اسی طرح لچک پیدا کرنے والی ورزشیں کریں مثلاً اپنے پورے وزن کے ساتھ کرسی میں دھنس جایئے، اپنے پیروں کو ڈھیلے چھوڑ کر فرش پر ڈال دیں تا کہ وہ بھاری محسوس کریں، اپنے شانوں کو قدرتی انداز میں پہلوؤں کی طرف گرا دیں، دانتوں کی بتیسی کو ڈھیلا چھوڑ دیں، ماتھے سے تیوریاں ہٹا دیں اور آنکھوں کو بھی کھچاؤ سے آزاد کر دیں۔ پیٹ کے ذریعے سانس لیں۔ وہ یوں کہ ایک ہاتھ پیٹ پر رکھ کر یہ تسلی کریں کہ جب آپ سانس اندر کھینچتے ہیں تو آپ کا ہاتھ بھی اوپر کی طرف آتا ہے اور جب سانس باہر نکالتے ہیں تو ہاتھ اور پیٹ نیچے کی طرف آتے ہیں۔ جب بھی سانس باہر نکالیں تو ایک لمحے کا توقف کریں اور پرسکون ہو جائیں۔

پرسکون ہونے کی مشق اس طرح کریں۔ ابتدا معمول کے اعصابی تناؤ سے کریں۔ پھر اس تناؤ کو قصداً بڑھانے کے لئے یہ تصور کریں کہ چھوٹے چھوٹے سے ریچھ آپ کو ٹخنوں پر کاٹ رہے ہیں اور پھر یہ تصور کریں کہ ایک بڑا سا ریچھ آپ کو پکڑ کر پیچھے کی طرف دھکیل رہا ہے۔ جب آپ بہت زیادہ کشیدگی محسوس کریں تو بڑے ریچھ کو اتار پھینکئے۔ اور اعصابی تناؤ کو دفع دور کرتے ہوئے اپنے پٹھوں کو ڈھیلے چھوڑ کر پرسکون ہو جائیں۔ اس مشق کا مقصد ہے کہ اس اعصابی کشیدگی سے چھٹکارا پایا جائے جو شروع میں آپ کو تھی۔



خلاصہ

مکمل فٹنس کا حصول

پہلا مرحلہ:- رگ وریشے کی نشوونما اور قلب وشرائین کی اصلاح ـــــ پہلے آٹھ ہفتے

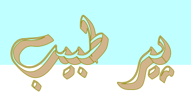
منٹ	ورزش
1-0	لچک پیدا کرنے والی ورزشوں کے ذریعے تیاری (صفحہ نمبر 157 تا صفحہ نمبر 158)
2-1	پندرہ بیس ڈنٹر پیلنا (صفحہ نمبر 159 تا صفحہ نمبر 160)
3-2	پندرہ تا بیس سیکنڈ تک بسٹ بیک لگانا (صفحہ نمبر 161 تا صفحہ نمبر 162)
4-3	ڈنٹروں کا اعادہ
5-4	بسٹ بیک کا اعادہ
10-5	مسلسل ڈگ بھرتے ہوئے 60% نبض کی رفتار سے دوڑنا (صفحہ نمبر 164 تا صفحہ نمبر 165)

جسم کو ٹھنڈا کرنے کے لئے چہل قدمی

دوسرا مرحلہ: پٹھوں کی قوت برداشت میں اضافہ اور نظام قلب وشرائین کی اصلاح ـــــ دوسرے آٹھ ہفتے

لچک پیدا کرنے والی ورزشوں کے ذریعے تیاری

1-0	چالیس تا پچاس ڈنٹر پیلنا (تیز رفتاری سے)
2-1	چالیس تا پچاس سیکنڈ تک بسٹ بیک لگانا
3-2	ڈنٹروں کا اعادہ
4-3	بسٹ بیک کا اعادہ
10-4	قوت برداشت کے وقفے (70% نبض پر 30 سیکنڈ کی تیز دوڑ کے بعد 30 سیکنڈ کا چست آرام، باری باری)۔



جسم کو ٹھنڈا کرنے کے لئے چہل قدمی

تیسرا مرحلہ: پٹھوں کی طاقت میں اضافہ اور نظام قلب و شرائین کی اصلاح ــــ تیسرے آٹھ ہفتے

لچک پیدا کرنے والی ورزشوں کے ذریعے تیاری

0-2	1 تا 5 ڈنٹروں کا 16 تا 5 سیکنڈ تک بٹ بیک کے ساتھ تبادلہ
2-10	تیز دوڑ وقفے کے ساتھ (80% نبض پر 15 سیکنڈ کی دوڑ کے بعد 15 سیکنڈ کا چست آرام ــــ باری باری)

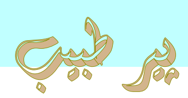
جسم کو ٹھنڈا کرنے کے لئے چہل قدمی

فٹنس کی دیکھ بھال

اب آپ فٹ ہیں اور سوچنے میں حق بجانب کہ آپ نے جو خوبیاں اور صلاحیت پیدا کی ہے اس سے کیا کیا فائدے اٹھائے جاسکتے ہیں۔ اب تک ورزش صرف مضبوط بنیاد فراہم کرنے کے لئے کی گئی۔ اور جب یہ ہوگیا اور واقعی ہوگیا تو آپ اپنی ترکتازیوں کو منفرد رخ دے سکتے ہیں مثلاً کسی کھیل یا پسندیدہ تفریحی اشغال کے لئے اپنی قابلیت و اہلیت میں اضافہ کیسے کیا جائے۔ آپ اپنی تخصیص میں پوری طرح آزاد ہیں اور سرگرم عمل ہوسکتے ہیں اور کوئی بھی کھیل اچھی طرح اور کامیابی سے کھیل سکتے ہیں۔

جب آپ کسی کھیل میں حصہ لیں گے تو آپ کو بہت لطف آئے گا۔ اگر آپ ہفتے میں فقط تین دن ہی کھیلیں تو فٹ رہنے کے لئے کافی ہے۔ کم از کم فٹنس برقرار رکھنے والی پانچ باتوں کا خیال رکھیں یعنی صبح نیند سے بیدار ہوکر بھرپور انگڑائی' دن بھر میں مجموعی طور پر دو گھنٹے کھڑے ہونا، کوئی خاصی وزنی چیز اٹھانا، تین منٹ کے لئے نبض کی رفتار میں اضافہ اور روزانہ 500 حراروں کا ضیاع۔

لیکن اگر کسی وجہ سے آپ کھیل نہیں سکتے اور یہ بھی چاہتے ہیں کہ فٹنس کا جو معیار آپ نے حاصل کیا ہے اسے برقرار رکھا جائے تو دس منٹ روزانہ ہفتے میں تین یوم والی ورزش کا پروگرام جاری رکھیں۔ جس کی بدولت پٹھوں کی نشو و نما میں خاطر خواہ اضافہ ہوگا'



پٹھوں کی طاقت اور قوت برداشت بڑھنے کے ساتھ ساتھ دل اور پھیپھڑوں کی قوت برداشت بھی فزوں تر ہو جائے گی۔ اسی سلسلے میں فٹنس کی دیکھ بھال اور برقراری کے لئے تین مختلف پروگرام پیش خدمت ہیں۔ جو اچھا لگے اس سے مستفید ہو لیں۔

(الف)

منٹ	ورزش
1-0	لچک پیدا کرنے والی ورزشوں کے ذریعے تیاری
1.5-1	5 طاقت بڑھانے والے ڈنٹر
2-1.5	طاقت بڑھانے والے پانچ پانچ سیکنڈ کے سٹ بیک
10-2	قوت برداشت میں اضافے کے لئے لمبے لمبے ڈگ بھر کر مسلسل اور 80% رفتار نبض پر دوڑنا (مسلسل اور 80% رفتار نبض پر)

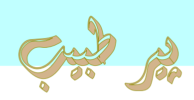
(ب)

منٹ	ورزش
1-0	لچک پیدا کرنے والی ورزشوں کے ذریعے تیاری
2-1	20 پٹھوں کو پھیلانے والے ڈنٹر
3-2	پٹھوں کو پھیلانے والے بیس بیس سیکنڈ کے سٹ بیک
10-3	قوت برداشت وقفے کے ساتھ (80% رفتار نبض پر 30 سیکنڈ کی تیز دوڑ کے بعد 30 سیکنڈ کا چست آرام جیسے چلنا، آہستہ سائیکل چلانا۔ باری باری 7 منٹ کے لئے)

(ج)

منٹ	ورزش
1-0	لچک پیدا کرنے والی ورزشوں کے ذریعے تیاری
3-1	50 قوت برداشت میں اضافے والے ڈنٹر
5-3	قوت برداشت میں اضافے کے لئے پچاس پچاس سیکنڈ کے سٹ بیک۔
10-5	تیز دوڑ وقفے کے ساتھ (80% رفتار نبض پر 15 سیکنڈ کی تیز دوڑ کے بعد 15 سیکنڈ کا چست آرام ______ باری باری ______ 5 منٹ کے لئے۔





بارھواں باب

"اختتامیہ"

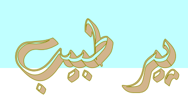
اب جبکہ آپ ایک پرجوش زندگی گزارنے کے قابل ہیں تو اس کا مطلب یوں بھی لیا جا سکتا ہے کہ پہلے جو کام آپ کے بس میں نہیں تھے اب وہ آپ کے لئے بالکل آسان ہو گئے ہیں۔ آپ اپنے جسم کو ایسی خاص پریشانیوں سے جو آپ کو ذہنی' جسمانی یا نفسیاتی کوفت پہنچا رہی ہیں' سے آزاد کر کے مزید کامل بنا سکتے ہیں اور باؤلنگ' تیراکی' گالف' سافٹ بال' ٹینس یا سکیٹنگ جیسے تفریحی کھیلوں کے لئے خود کو انتہائی اعلیٰ معیار پہ پائیں گے۔ ہر ہدف ایک ایسی ورزش کا متقاضی ہوتا ہے جو آپ کی گزشتہ ورزشوں سے بالاتر ہو۔ کیونکہ کچھ مسائل کھیلوں کے ساتھ لازم وملزوم ہوتے ہیں' آیئے پہلے ان کا جائزہ لیں۔

خاص مسائل

فٹنس کا ایک سرسری پروگرام آپ کے جسم کے ہر حصے کو فائدہ پہنچاتا ہے۔ لیکن بعض حصوں کو خصوصی توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ اور اس کے پیچھے وہی پرانا آزمایا ہوا اصول کارفرما ہوتا ہے کہ استعمال کرتے رہنے سے ہی عضو ٹھیک رہتا ہے۔ اب یہ آپ کے اختیار میں ہے' جیسا چاہیں اسے بنا لیں۔

انسانی جسم کے تین حصے عموماً مسائل کا زیادہ شکار ہوتے ہیں' پیٹھ' کمر اور سرین وران

(1) پیٹھ:۔ ہم میں سے بہت سوں کو کبھی نہ کبھی پشت کے نچلے حصے میں درد کی ٹیس سے ضرور پالا پڑا ہوگا۔ یہ اکثر آنے والی تکلیف کا پیشگی اعلان ہوتا ہے۔ اس کی وجہ بافتوں کی قدرتی فرسودگی یا پشت کا عدم استعمال یا غلط استعمال ہو سکتا ہے۔ ایسے لوگ جنہیں پیٹھ



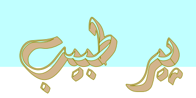
کے نچلے حصے میں درد رہتا ہو ان کے لئے کھڑے رہنا خواہ کم یا زیادہ، دونوں نقصان دہ ہیں۔اس کی وجہ یہ ہے کہ کھڑے ہونے سے تکلیف میں اضافہ ہوسکتا ہے۔ عام قاعدہ کلیہ ہے کہ نہ تو ایسے طریقے سے کھڑے ہوں اور نہ ہی حرکت کریں جس سے پشت کے نچلے حصے کے خم میں اضافہ ہوتا ہو۔اس کا مطلب یہ ہوا کہ نہ پیٹھ کو قوس کی اشکل دیں، نہ پیچھے اور نہ ہی آگے کو جھکیں۔ اگر کوئی شخص طویل وقت کے لئے کھڑا رہے تو اکثر اپنے ہاتھ پیٹھ پر باندھ لیتا ہے جس سے پیٹھ کے خم میں عین اسی جگہ اضافہ ہو جاتا ہے، جہاں نہیں ہونا چاہئے۔ دراصل یہ خم بالکل اس جگہ واقع ہوتا ہے جہاں ایک سیکرٹری والی کرسی کی پشت جسم سے مس ہوتی ہے۔ عام طور پر یہ سمجھا جاتا ہے کہ یہ کرسی بیٹھنے کے لئے مفید ہے جبکہ حقیقت اس کے برعکس ہے اور کمر میں تکلیف کو بڑھانے کا باعث بنتی ہے۔

بیٹھنے کا صحیح طریقہ یہ ہے کہ اکڑ کر نہیں بلکہ آرام سے ڈھیلا ڈھالا انداز اپنانا چاہئے اور ریڑھ کی ہڈی کے آخری نچلے سرے کے بالکل ساتھ کرسی پر گدی رکھنا بہت فائدے مند ثابت ہوتا ہے اور اگر آپ پیروں کے نیچے چوکی رکھ کر بیٹھتے ہیں تو کیا ہی بات ہے۔ بہر صورت ہمیشہ ایک پاؤں کو دوسرے سے اونچا رکھ کر بیٹھیں اور انداز بار بار تبدیل کرتے رہیں۔ کسی ایک انداز میں طویل وقت کے لئے نہیں بیٹھنا چاہئے۔

دن بھر میں دو سادہ سی ورزشیں آپ کو بہت فائدہ پہنچا سکتی ہیں۔ پہلی یہ کہ فرش / زمین پر چت لیٹ جائیے۔ اپنے گھٹنوں کو ہاتھوں سے تھامتے ہوئے سینے کے اتنا قریب لانے کی کوشش کریں کہ آپ کی پیٹھ کا نچلا حصہ فرش کو چھوتا ہوا محسوس ہو۔ پانچ سیکنڈ تک اسی حالت میں رہیں۔

دوسری ورزش:۔ پیڑو کو اوپر اٹھانے کی ہے۔ چت لیٹ کر اپنے دونوں ہاتھ سرین کے نیچے رکھ لیں۔ اور دونوں پاؤں کے پنجے ملا کر ٹانگوں کو اوپر فضا میں سیدھی کر لیں۔ ایسا کرتے ہوئے اپنے پیڑو کو بھی اوپر کی جانب خم دیں۔ اور پیٹھ کا بس تھوڑا سا ہی حصہ فرش کو لگا رہنے دیں۔ پانچ سیکنڈ تک یہی حالت برقرار رکھیں اور آہستہ آہستہ بڑھاتے ہوئے دس سیکنڈ تک لے جائیں۔

الٹا تیرنا، پیٹھ کی بہت سی تکالیف کا شافی علاج ہے۔ اور اگر کسی جم میں آپ کا آنا



جانا ہو تو "لیٹ مشین" پر ورزش اس مقصد کے لئے بڑی کارگر ثابت ہو سکتی ہے۔ افقی ڈنڈے کے نیچے بنچ پر بیٹھ جائیں اور دونوں ہاتھوں سے اسے پکڑ لیں اور اسے بس اتنا ہی نیچے کھینچیں کہ اس کے ساتھ لگا ہوا وزن اپنی جگہ سے تھوڑا سا اوپر اٹھ جائے پھر دائیں اور بائیں جانب پانچ سے دس بار جھکیں۔ اس کے بعد ڈنڈے کو ہاتھوں سے دونوں رُخ یعنی آگے اور پیچھے جہاں تک ممکن ہو پانچ سے دس بار گھمائیں۔ اور آخر میں اسی ڈنڈے کو سر سے اگلی اور پچھلی ہر دو جانب پانچ تا دس بار کھینچیں۔

تنبیہ:- یہ ورزش کبھی بھی جھک کر نہ کریں۔ ہمیشہ بنچ پر بیٹھے ہوئے کریں اور ایسی عام ورزشوں سے گریز کریں جن سے ریڑھ کی ہڈی کھنچتی ہوئی محسوس ہو مثلاً کھڑے ہوئے پالیٹ کر بھاری وزن اٹھانا اور کھڑے ہو کر ہلکے وزن سے بازوؤں کو خم دینا وغیرہ۔

جب بھی چلیں تو ریڑھ کی ہڈی کے خم کو کم کرنے کے لئے سیدھے ہو کر چلیں۔ اس سلسلے میں اپنی ناف یا بیلٹ کے بکسوئے پر توجہ مرکوز کریں اور چلتے ہوئے جہاں تک ہو سکے اسے زمین سے اونچا رکھ کر چلیں اور ساتھ ہی چھاتی کو بھی تھوڑا سا اوپر رکھیں۔ اس سے کندھے بھی اس جگہ آ جائیں گے جہاں انہیں ہونا چاہئے۔ اس انداز سے چل کر آپ اسے تصحیح کرنے والی ورزش کا روپ دے سکتے ہیں۔

(2) ڈھلکی ہوئی کمر:- میں جس گالف کلب کا ممبر ہوں اس کے کئی ارکان مجھ سے سوال کرتے ہیں کہ وہ اپنی توند سے کیسے چھٹکارا پا سکتے ہیں۔ میرا ان کو ایک ہی جواب ہوتا ہے۔ "یہ تو دومنٹ کی بات ہے"

توند کو عالمگیر سطح پر جسمانی زوال کی پہلی علامت سمجھا جاتا ہے اس کی بنیادی اور اغلب وجہ بیٹھے رہنا اور ورزش سے گریز ہے۔ بیٹھ بیٹھ کر آپ کے پیڑو کی ہڈیوں کا ہالہ آگے کو نکل آتا ہے اور اندرونی اعضا یعنی آنتیں اکٹھی ہو کر معدے پر دباؤ ڈالتی ہیں جس سے توند بن جاتی ہے۔ اگر آپ اپنی ناف اور ہنسلی کی ہڈی کو تھوڑا سا اوپر اٹھائیں گے تو پیڑو کا اگلا حصہ بھی اوپر کو اٹھ جائے گا۔ جس سے اس کا ہالہ ایک بار پھر ہموار ہو جائے گا اور آنتیں اس کے اندر سما جائیں گی۔ لیجئے آپ کی توند غائب ہو گئی۔

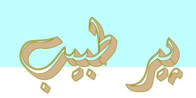
میں اپنے اس پروفیسر دوست کو جو ہسپانوی زبان کا استاد تھا کبھی نہیں بھلا پاؤں

گا۔جس کی بیوی میرے پاس اپنی غیر مطمئن ازدواجی زندگی کا رونا رونے آتی تھی۔ بلاشبہ اس کے شوہر کی حالت دگرگوں تھی۔ اس کے کندھے گوشت سے خالی تھے۔شخصیت بے اثر اور توند نکلی ہوئی تھی۔ جس کو ختم کرنے کے لئے وہ اپنا وزن کم کر رہا تھا۔ غذائی پرہیز کی وجہ سے وہ نشوونما سے محروم ہو گیا تھا۔ جب میں نے اسے اس کی بیوی کے ذریعے بلوایا تو وہ اس لئے میرے پاس آ گیا کہ اپنے ظاہری ڈیل ڈول کے ہاتھوں پریشان تھا۔ اس نے مجھے بتایا کہ جب وہ آئینہ دیکھتا ہے تو اسے دس سال پہلے والی شکل وصورت یاد آ جاتی ہے۔ جس سے وہ شدید ندامت محسوس کرتا تھا۔ اور جو چیز اسے سب سے زیادہ پریشان کر رہی تھی وہ اس کی کمر کے گرداگرد پھیلی ہوئی چربی کی تہہ تھی۔

میں نے اس کی توند بھی مذکورہ بالا شعبدے سے دومنٹ میں غائب کر دی تو وہ میرا اتنا معتقد بن گیا کہ بڑے جذبے سے فٹنس پروگرام پر عمل پیرا ہونے کے لئے تیار ہو گیا۔ حقیقت یہ ہے کہ ہم آپ کو بیٹھنے کا صحیح طریقہ تو بتا سکتے ہیں لیکن مستقل طور پر اسی حالت میں نہیں بٹھا سکتے۔ اس کے لئے آپ کو خود سے کوشش کرنی پڑے گی۔ توند گھٹانے کے لئے بہترین ورزش 'بٹ بیک' ہے جو آپ نے ہمارے فٹنس پروگرام میں سیکھی تھی۔ اس کے علاوہ کھڑے ہونا اور چلنا بھی مفید ہے۔ کھڑے ہونے کا ایک ہی صحت مندانہ انداز ہے۔ جن باتوں پر پیٹھ کی تکالیف سے بچنے کے لئے عمل کیا جاتا ہے وہی توند کو گھٹانے میں بھی کارآمد ثابت ہو سکتی ہیں۔ چلتے ہوئے چھاتی کو ذرا سا اونچا رکھیں اور کندھوں کو قدرتی طور پر دونوں اطراف میں ڈھلکے ہوئے ہونا چاہئے۔ اس طرح آپ کا سر کندھوں کی مناسبت سے فطری پوزیشن میں آ جائے گا۔ اب اپنی ناف یا بیلٹ کے بکسوئے کو زمین سے جتنا بلند کر سکتے ہیں کر لیں۔

پیٹ سہارا دینے والا پٹھہ ہے۔ اس کی ورزش بھی اس کی ساخت کے مطابق ہونی چاہئے۔ جب بھی آپ چلیں دس قدم پیٹ کو سخت کر کے چلیں۔ اور انگلیوں سے اسے ٹٹولتے رہیں۔ تاکہ یہ سخت رہے۔ پھر ڈھیلا چھوڑ دیں۔ پہلے پہل مشکل ہو گی۔ پھر رفتہ رفتہ آپ قدموں کی تعداد بڑھانے میں کامیاب ہو جائیں گے۔

مشہور اداکار ڈان امیشی روزانہ ڈیڑھ گھنٹہ پیٹ کو سخت کر کے چل لیتا ہے۔



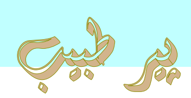
فرانسیسی فوج میں رنگروٹوں کو سرین کے درمیان سکہ رکھ کر اس طرح چلنے کو کہا جاتا ہے کہ سکہ نیچے نہ گرے لیکن ایک عام آدمی کو اس حد تک جانے کی کوئی ضرورت نہیں۔ آپ یہ صلاحیت تصور ہی تصور میں ایک اور طریقے سے حاصل کر سکتے ہیں۔ آپ فرض کر لیں کہ آپ کی خوبصورت پچھے وار دم ہے لیکن آپ نہیں چاہتے کہ اس سے ارد گرد کی کوئی چیز گر پڑے یا وہ خود گندی ہو۔ اس لئے اسے ٹانگوں کے درمیان دبائے رکھنا ہی اچھا ہے۔ اس تصور سے چل کر بھی آپ صحیح طرح چلنے کا انداز سیکھ سکتے ہیں۔

صحیح طرح چلنے کا طریقہ آپ کسی پانچ منٹ کی ورزش سے نہیں سیکھ سکتے۔ اس کے لئے آپ کو سارے دن بھر کے معمولات پر نظر رکھنی پڑے گی۔ کسی عضو کا استعمال ہی اس کے کارگر ہونے کی ضمانت ہے۔ کوئی تبدیلی لانے کے لئے آپ جتنی طویل کوشش کریں گے کامیابی کا امکان اتنا ہی زیادہ ہوگا۔ 5 منٹ کی شدید ورزش کی نسبت 4 گھنٹے کی گہری توجہ بے شمار فوائد کی حامل ہے۔

(3) <u>بھاری سرین اور رانیں</u>:۔ یہ عورتوں کا عام مسئلہ ہے۔ اس کے لئے فٹنس پروگرام کے ساتھ ساتھ یہ ورزشیں بھی کریں۔

(i) ایک کروٹ پر لیٹ جائیں اور اوپر والی ٹانگ کو جتنا تیز ہو سکے اوپر نیچے حرکت دیں۔ یہاں تک کہ مزید ایسے کرنا ممکن نہ رہے۔ یہ 20 تا 60 مرتبہ کریں۔ پھر دوسری جانب کروٹ لے کر اس طرف کی اوپر والی ٹانگ سے بھی یہی ورزش کریں۔ پھر آرام کریں اور دہرائیں۔ پہلو بدل بدل کر اسے کرتے رہیں۔

(ii) اسی سلسلے میں ایک دوسری مفید ورزش بھی ہے جسے خوب اچھی طرح کرنا ہے۔ وہ یوں کہ آگے کی جانب لپک کر ایک ٹانگ سے لمبے لمبے ڈگ بھریں۔ پھر واپس اسی مقام پر آئیں جہاں سے چلے تھے۔ اسی طرح 20 سے 60 دفعہ کریں۔ یہاں تک کہ رفتار برقرار رکھنا ممکن نہ رہے۔ پھر دوسری ٹانگ کے ساتھ بھی یہی طریقہ دہرائیں۔



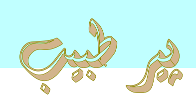
کارکردگی

جب میں ہائی سکول میں پڑھتا تھا تو میں نے تمام کھیلوں میں حصہ لینے کی کوشش کی لیکن جلد ہی مجھے پتہ چل گیا کہ مجھ میں شائد وہ بات ہی نہیں جو ایک اعلیٰ ایتھلیٹ کے لئے بنیادی حیثیت رکھتی ہے۔ میں کافی لمبا تھا۔ میری طاقت اور قوت برداشت بھی ٹھیک تھی اور میرا جسم بھی لچکدار تھا۔ لیکن مجھ میں یونیورسٹی کی سطح کے مطابق رفتار، قوت اور پھرتی نہیں تھی۔ میری فٹنس کے پیش نظر یہ بہت مایوس کن صورت حال تھی اور میں آج تک اس کی کوئی تسلی بخش توجیہ ڈھونڈنے میں لگا ہوا ہوں۔

میری تحقیق کا مرکزی کردار وہ لوگ ہیں جو اعلیٰ ترین کارکردگی کا مظاہرہ کرنے کے باوجود اسے بہتر بنانے میں کوشاں ہیں۔ ان میں خلا باز، افسران اور عالمی شہرت یافتہ ایتھلیٹ شامل ہیں۔ جس قدر سہولیات اور تقریباً مثالی ماحول مجھے حاصل ہے اس سے بہتر شائد ممکن ہی نہ ہو۔ لائف میگزین نے ایک دفعہ یونیورسٹی آف کیلیفورنیا' لاس اینجلز کو کھیلوں کا یونان، قرار دیا تھا۔ یہاں جسمانی تربیت دینے والا سب سے بڑا استاد میرا شاگرد ہے اور اسی طرح بہت سے عالمی پائے کے ایتھلیٹ ہیں۔ ہماری ہیومن پرفارمینس لیبارٹری، چیمپئن تو نہیں بناتی لیکن ان کا گہرا مطالعہ ضرور کرتی ہے۔

ہم ان کی خامیاں جاننے کی کوشش کرتے ہیں مثلاً یہ ایتھلیٹ اس سے زیادہ تیز کیوں نہیں بھاگ سکتا؟ یہ چھلانگ لگانے والا اس سے اونچی چھلانگ کیوں نہیں لگا پاتا؟ بعض دفعہ ان ساری باتوں کے جواب بڑے آسان اور سادہ ہوتے ہیں جیسے کہ ایک بیس سال کے کھلاڑی میں اگر تیزی نہیں ہوگی تو اسے باہر بٹھا دیا جاتا ہے۔ ہم اس کے انداز کو جانچتے ہیں تو پتہ چلتا ہے کہ وہ زیادہ سیدھا ہو کر بھاگتا ہے۔ اس لئے ہم اسے یہ سمجھاتے ہیں کہ بال کو ہٹ لگانے کے بعد تقریباً گھٹنوں تک جھک کر دوڑ لگائے۔ اس سے مرکز کشش ثقل نیچا ہو جاتا ہے اور وہ تیز بھاگنے میں کامیاب ہو جاتا ہے۔

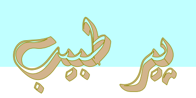
اکثر سوالوں کے جوابات جسمانی صلاحیت سے متعلق ہوتے ہیں لیکن بعض دفعہ مسئلے کی نوعیت نفسیاتی بھی ہوتی ہے۔ جب میں یونیورسٹی آف سدرن کیلیفورنیا میں پڑھاتا تا



تھا تو جیک ڈیوس جو رکاوٹوں کی دوڑ لگاتا تھا' اپنا وقت بہتر بنانے کے لئے میری مدد مانگنے آیا۔ ہم نے طاقت اور قوت برداشت بڑھانی چاہی تو دونوں مسئلے کے حل میں ناکافی رہیں۔ تب میں نے اسے بتلایا کہ خواہ وہ دوڑ رہا ہو یا نہ ہر وقت ترتیب اور سلیقے کو ذہن میں رکھے۔ اس کے نتیجے میں جیک ڈیوس عالمی ریکارڈ توڑنے میں کامیاب رہا۔

کچھ دفعہ یوں بھی ہوتا ہے کہ کوئی مسئلہ بہترین کوششوں کے باوجود حل نہیں ہو پاتا۔ الاسکا سے آلوؤں کا ایک کاشتکار ہم سے میراتھن دوڑ کی تربیت کے لئے آیا۔ وہ نو میل فی گھنٹہ کی رفتار سے سارا سارا دن بھاگتا رہتا تھا۔ لیکن جب ہم نے اسے دس میل فی گھنٹہ کی رفتار سے بھگانا چاہا تو اس کی ہمت 6 منٹ میں ہی جواب دے گئی۔ اسی طرح جب اسے دوڑنے کی ساکن مشین پر تربیت دینا چاہی تو وہ پہلے سے بھی جلدی تھک گیا۔ یوں ہم باوصف انتہائی کوششوں کے، اس کی رفتار میں اضافہ کرنے سے محروم رہے۔ لیکن ایسی ناکامیاں شاذونادر ہی ہوتی ہیں۔ تقریباً ہر کھلاڑی چاہے جو کھیل بھی کھیلتا ہو اگر سنجیدگی اختیار کرے تو اپنی کارکردگی بہتر بنا سکتا ہے۔

عرصہ ہوا میں نے اپنی کوتاہیوں کے بارے میں پریشان ہونا چھوڑ دیا ہے۔ ساٹھ سال کی عمر میں بھی اپنے آپ کو پچاس سالہ محسوس کرتا ہوں۔ میں گالف' باؤلنگ' سائیکلنگ' ٹینس یا کشتی رانی میں اپنی کارکردگی سے مطمئن ہوں۔ ان کھیلوں میں حصہ لینے سے پہلے، میں نے جو تربیتی پروگرام آپ کو دیا ہے، اس سے ملتا جلتا پروگرام کر کے فٹنس کا قابل ذکر معیار حاصل کر لیا تھا۔ جونہی میں نے فٹنس پالی تو پروگرام پر اپنے پسندیدہ کھیل کو ترجیح دینے لگا۔ میں روزانہ کسی نہ کسی شکل میں جسمانی محنت ضرور کرتا ہوں۔ ماسوائے اس دن کے جب میری طبیعت ناساز ہو اور جب کچھ نہ کر سکوں تو بہت بے مزہ محسوس کرتا ہوں۔ میری رہائش UCLA کے مرکزی احاطے سے ذرا دور ویسٹ وڈ گاؤں میں ہے۔ میں ہر روز گھر سے دفتر پیدل آتا جاتا ہوں۔ یہ فاصلہ کوئی دو میل پڑتا ہے۔ اگر میرے پاس کوئی کھیل کھیلنے کا وقت نہ ہو یا موسم ناموافق ہو تو میں حسب ضرورت وزن کی ورزش کر لیتا ہوں یا ساکن سائیکل پر سواری کر کے کام چلاتا ہوں۔ میرا یہ معمول مجھے اتنا فٹ ضرور رکھتا ہے کہ جسم کو بہتر حالت میں رکھنے کے لئے مجھے مزید تگ و دو نہیں کرنا پڑتی۔



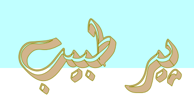
لیکن مجھے اپنے پروگرام کے بارے میں کوئی خوش فہمی بھی نہیں ہے۔ فٹنس کا تسلی بخش معیار پا لینے کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ میں ہر طرح کی کھیلوں میں حصہ لینے کا مکمل اہل ہوں۔ میں یہ جانتا ہوں کہ کسی بھی ایسے کھیل میں حصہ لینا جس کے لئے میں نے خصوصی طور پر تیاری نہ کی ہو' خواہ وہ سافٹ بال یا پچ بال جیسی کھیل ہی کیوں نہ ہو' مجھے ایک ہفتے کے لئے ناکارہ بنا سکتا ہے۔ اس لئے میں اپنے تفریحی کھیلوں کو بھاری سطح سے کچھ نیچے ہی رکھتا ہوں کیونکہ مجھے رستم بننے یا کہلوانے کا کوئی شوق نہیں اور بس دیکھ بھال کے معمولات اور باقاعدگی سے کوئی کھیل کھیلنے پر ہی اکتفا کرتا ہوں۔

خاصیت

اگر آپ کسی کھیل میں کمال حاصل کرنا چاہتے ہیں تو اپنے پروگرام کو محض فٹنس تک محدود نہ رکھیں۔ اس کے لئے آپ کو خصوصی تیاری کی ضرورت ہے۔ خاصیت کا مطلب ہے کسی بھی صورت حال کے لئے اپنے آپ کو ڈھال لینے کی صلاحیت' خواہ وہ کام ہو یا کھیل۔ مجھے ایک عورت کا قصہ معلوم ہے جو اچھی جسمانی صحت کی مالکہ تھی۔ وہ دو ہفتے کی سکیئنگ (ایک کھیل جس میں برف پر پھسلا جاتا ہے) سے واپس آئی تو پتہ چلا کہ گھر کی صفائی کرنے والی ملازمہ نوکری چھوڑ گئی ہے۔ مجبوراً اسے صفائی خود کرنا پڑی۔ جس کے نتیجے میں اس کا سارا جسم اکڑ گیا۔ اس کی سکیئنگ جیسے مشکل ترین کھیل کے لئے فٹنس بھی اس کے کسی کام نہ آئی کیونکہ سکیئنگ کو گھر کی صفائی سے کوئی مناسبت ہی نہ تھی۔

فطرتاً جسم کو جس قسم کے تقاضوں کا سامنا ہوتا ہے وہ اس کے مطابق ڈھل جاتا ہے۔ جسمانی طاقت آپ کے زندگی گزارنے کے اسلوب سے مطابقت رکھتی ہے۔ اسی لئے ہم تیراکوں کو یہ تاکید کرتے ہیں کہ وہ اپنی متعلقہ فٹنس کے حصول کے لئے جب بھی موقع ملے فوراً اپنے ٹخنوں کے بل بیٹھ جایا کریں۔ اس طرح کرتے رہنے سے ان کے ٹخنوں کی لچک میں اضافہ ہوتا ہے جو زیادہ پانی دھکیلنے کی صلاحیت پیدا کرتی ہے۔

یہ بات تو آپ کو معلوم ہو ہی چکی ہے کہ کارکردگی اور فٹنس قطعی طور پر دو الگ الگ چیزیں ہیں۔ فرض کریں دو شخص کسی ایک ہی قسم کے ایسے مقابلے کے لئے تیاری کرتے ہیں



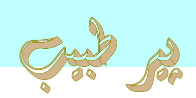
جس میں طاقت استعمال ہوتی ہے۔ ایک قلب وشرائین کے نظام کو بہتر بناتا ہے جبکہ دوسرا اس سے دگنی محنت کرتا ہے۔ نتیجتاً اس کی حالت بھی دگنی زیادہ بہتر ہو جاتی ہے اور وہ مقابلے سے متعلق خصوصی تیاری کرتا ہے اور اتنا ہی وقت دیتا ہے جتنا کہ پہلا شخص قلب وشرائن کے نظام کو دیتا ہے۔ مقابلے کے اختتام پر زیادہ محنت کرنے والا فاتح ٹھہرے گا۔

ایک شخص جس نے اپنے آپ کو امکانی حد تک تیز' طویل اور سخت تیراکی سے گزارا ہو بخوبی جانتا ہے کہ اس کے لئے طاقت' قوت برداشت اور لچک کی کتنی ضرورت ہوتی ہے۔ لیکن جو لوگ صرف تیراکی تک ہی محدود رہتے ہیں اور اس سے زیادہ کچھ نہیں کرتے' ان کی طاقت ایک خاص مقام سے آگے نہیں بڑھ پاتی۔ جونہی مقابلے کا وقت آتا ہے تو وہ پہلے ہی مقابلے سے باہر ہو چکے ہوتے ہیں۔ ایک تیراک جو روزانہ صرف تیراکی کی چار گھنٹے تک مشق کرتا ہے وہ اپنی کارکردگی تو بہتر بنالیتا ہے لیکن اس اثناء میں طاقت کھو بیٹھتا ہے کیونکہ طاقت بحال کرنے کے لئے اسے فٹنس کی ورزش بھی ساتھ ساتھ کرنی چاہئے تھی۔ اسی لئے کئی سال پہلے جب میں تیراکی سکھاتا تھا تو پہلا آدمی تھا جس نے تالاب کے کنارے اوزان لا کر رکھے۔

کسی ایک کھیل کے لئے اہلیت پیدا کر لینے کا ہرگز یہ مطلب نہیں کہ کسی دوسرے کھیل کی اہلیت بھی حاصل ہوگئی ہے۔ یہ چیز ہم نے باسکٹ بال کے کھلاڑیوں اور تیراکوں پر ایک تجربے کے ذریعے ثابت کی۔ تربیت کے آغاز پر ہم نے ان کے دوڑنے اور تیرنے کی صلاحیت کو چیک کیا۔ تربیت ختم ہونے کے بعد جب وہ شاندار صحت کے مالک بن گئے تھے تو ہم نے ایک بار پھر ان کو چیک کیا۔ باسکٹ بال کے کھلاڑیوں نے اپنی دوڑ تو بہتر کر لی لیکن تیراکی نہیں۔ اسی طرح تیراکی تو بہتر ہوئی لیکن دوڑ نہیں۔

<u>محض فٹنس کے حصول کے لئے تیراکی ایک حیران کن کھیل ہے</u>۔ اس کے ذریعے مناسب حد تک طاقت' قوت برداشت اور لچک حاصل کی جا سکتی ہے لیکن ساتھ ساتھ تیراکی کی شدت میں اضافہ بھی ضروری ہے۔ بلکہ مقابلے میں حصہ لینے والے تیراک اگر بیک وقت تیز اور فٹ بننے کی صلاحیت وتربیت بھی حاصل کر لیں تو سونے پہ سہاگہ ہوگا۔

اگر آپ ایسے کھیلوں کے لئے تربیت کرتے ہیں جن میں اچھل کود ہوتی ہے مثلاً



والی بال، باسکٹ بال وغیرہ تو آپ کو پٹھوں کی بہت سی طاقت درکار ہوگی۔ لیکن اگر آپ اس سے زیادہ طاقت حاصل کر لیں تو آپ کی اچھلنے کودنے کی صلاحیت میں کوئی فرق نہیں پڑے گا۔ اور یہ محض توانائی اور وقت کا ضیاع ہوگا۔ اس سے کہیں بہتر ہے کہ اپنی مہارت اور تکنیک کو کامل بنایا جائے۔

فٹ بال کے پیشہ ور کھلاڑی بڑے مقابلوں سے پہلے فٹنس کا اعلیٰ معیار حاصل کر لیتے ہیں۔ مقابلوں کے دوران وہ ضروری ورزشیں مثلاً دوڑنا، اوزان پر تربیت کرتے ہیں تاکہ فٹنس کی مطلوبہ سطح برقرار رہ سکے۔ مقابلوں کے اختتام پر ان کی طاقت اور قوت برداشت پہلے کی نسبت کم ہوگئی ہوتی ہے لیکن مہارت میں وہ کہیں سے کہیں پہنچ چکے ہوتے ہیں۔

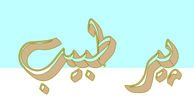
ایسے کھیل صرف دو ہی ہیں جو خاصیت کے اعتبار سے خالصتاً فٹنس کے محتاج ہوتے ہیں اور جن میں ایتھلیٹ انتہائی فٹنس حاصل کر کے اور برقرار رکھ کر ہی فائدے میں رہتے ہیں۔ وہ صرف گولہ پھینکنا اور دوڑ لگانا ہیں۔ دوسرے تقریباً تمام کھیلوں میں فٹنس ایک حد سے آگے کام نہیں دیتی وہاں مہارت فیصلہ کن کردار ادا کرتی ہے۔

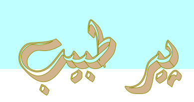
ایسا شخص جس کا مشغلہ فٹنس ہے۔ روزانہ چار سے چھ گھنٹے وزن اٹھاتا ہے، اپنی صحت کو نقصان تو نہیں پہنچاتا لیکن ایک خاص حد سے آگے نہ وہ صحت میں ترقی حاصل کر پاتا ہے اور نہ کارکردگی میں ایسا ہوتا ہے۔

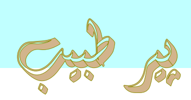
مختلف کھیلوں کے لئے خصوصی تربیت

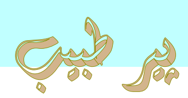
کسی مخصوص کھیل کے لئے تربیت، کم از کم یا مکمل فٹنس حاصل کرنے کے پروگرام سے بڑھ کر بذات خود ایک پروگرام ہے۔ اس میں مکمل تجزیہ درکار ہوتا ہے اور یہ ایک باقاعدہ اور منظم عمل ہے۔ اگر مطمح نظر اعلیٰ ترین کارکردگی ہے تو یہ بارہ مہینے جاری رہنے والا پروگرام ٹھہرے گا۔

کسی کھیل کی تربیت کا بہترین طریقہ اس کھیل کی مشق کرنا ہے۔ لیکن دن میں دو دفعہ کی مشق بھی آپ کو انتہائی اعلیٰ صلاحیت کے نزدیک بھی نہیں پہنچائے گی۔

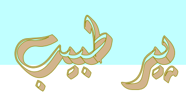












سیٹ لگائیں۔

آپ کا مقصد خواہ کسی خاص جسمانی نقص کو دور کرنا یا کھیل میں اپنی کارکردگی کو بہتر بنانا ہو، ہفتے میں تین بار دیکھ بھال والے پروگرام کے ساتھ کچھ خاص ورزشیں شامل کر کے آپ گوہر مراد پا سکتے ہیں۔ چاہے انہیں روزانہ کی باقاعدہ ورزشوں کے ہمراہ کریں یا ایک دن چھوڑ کر کریں۔ جیسے بھی آپ کو آسانی محسوس ہو اسی طرح کریں۔

ایک وقت میں ایک مقصد پیش نظر رکھنا ہی سب سے مثبت سوچ ہے۔ جب ایک ہدف حاصل ہو جائے تو اگلے کی طرف چلیں۔ بیک وقت ایک کمزور پیٹھ کا علاج، سڈول رانیں، پتلی کمر اور کسی کھیل کے لئے فٹنس کا حصول اکٹھے ایک بار ہی حاصل کرنے کی کوشش مصیبت کو دعوت دینے کے مترادف ہے۔ اطمینان اور سکون سے کام لیں۔ سب کچھ حاصل کیا جا سکتا ہے۔

تـــمـــت بـــالـــخـــیـــر